W. W. ATKINSON

La Consciencia Interna

FELIU Y SUSANNA
EDITORES BARCELONA

William Walker Atkinson

WILLIAM - W. ATKINSON

LA CONSCIENCIA INTERNA

VERSIÓN ESPAÑOLA
DE
D. AGUSTIN DE MENA Y DEL VALLE

FELIU Y SUSANNA. — EDITORES
RONDA DE SAN PEDRO, 36. — BARCELONA

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ
DE COLOMBIA
BIBLIOTECA - BOGOTÁ

TALLERES GRÁFICOS DE FELIU Y SUSANNA

ÍNDICE

Págs.

CAPÍTULO
La Consciencia Interna 11

CAPÍTULO
¿Qué es la Consciencia? 23

CAPÍTULO III
Los Planos de la Consciencia 39

CAPÍTULO IV
La Percepción externa 49

CAPÍTULO
Los fenómenos de la Memoria 67

CAPÍTULO VI
La asociación de Ideas 87

CAPÍTULO VII
Ideas abstractas e ideas generales 103

CAPÍTULO VIII
Los sótanos de la Mente 119

Págs.

CAPÍTULO IX

Los Depósitos Mentales 133

CAPÍTULO X

«Formarse» uno mismo 143

CAPÍTULO XI

El Pensamiento automático. 155

CAPÍTULO XII

Los auxiliares de la Consciencia interna . . . 169

CAPÍTULO XIII

La Previsión. 179

CAPÍTULO XIV

El Método Leland 191

CAPÍTULO XV

El esfuerzo invertido 207

CAPÍTULO XVI

La Intuición y el más allá 227

I

LA CONSCIENCIA INTERNA

Las nuevas teorías sobre los trabajos de la consciencia. — Lo que opinan los grandes psicólogos. La vida consciente y la vida inconsciente. — La explicación de Myers sobre las funciones de la consciencia. — El umbral de la consciencia y la consciencia subliminal.

CAPITULO I

La Consciencia Interna

En otros tiempos se enseñaba en las escuelas que todo lo de la mente de un individuo estaba comprendido dentro de los límites de la consciencia ordinaria; pero esta antigua idea poco a poco, en el espacio de algunos años, se ha ido substituyendo por concepciones más avanzadas.

Leibnitz fué uno de los primeros en enunciar la nueva idea y en promulgar la doctrina de que existían energías mentales y actividades que se manifestaban en un plano exterior del campo de consciencia ordinaria.

Y en la actualidad la idea de una "consciencia interna" es generalmente aceptada por los psicólogos.

Dice Sewes:

"Las enseñanzas de los más modernos psicólogos es que la consciencia forma una pequeña parte en el proceso físico total. Las sensaciones inconscientes, las ideas y los juicios desempeñan un gran papel en sus explicaciones. Es realmente cierto que en

cada volición consciente, cada acto que es caracterizado como tal, la mayor parte de él es completamente inconsciente. Es igualmente cierto que en cada percepción existe un proceso inconsciente de reproducción e inferencia; una distancia intermedia de la subconsciencia y un campo posterior de inconsciencia."

Y sir William Hamilton afirma por su parte:

"No titubeo en asegurar que aquello de que estamos conscientes se forma aparte, fuera, de aquello otro de que no estamos conscientes, que nuestro completo conocimiento en realidad se basa en lo desconocido y en lo inconocible.

"La esfera de nuestra consciencia es tan sólo un pequeño círculo en el centro de una mucho más amplia esfera de acción y pasión de la que tenemos consciencia únicamente por sus efectos."

Y H. Taine ha dicho en relación con el mismo pensamiento:

"Los hechos mentales imperceptibles a la consciencia son mucho más numerosos que los otros, y del mundo que alcanza nuestro ser únicamente percibimos los puntos más elevados; los picos altos y luminosos de un continente del cual los bajos niveles permanecen en la sombra. Más allá de las sensaciones ordinarias están sus componentes, o lo que es lo mismo, las sensaciones elementales, que han de combinarse en grupos para llegar a nuestra consciencia. Más allá de un pequeño círculo luminoso existe otro círculo mucho más grande sombrío, y

detrás de éste una noche indefinida; pero los muros de este círculo sombrío y de esa noche son tan reales como los otros que hay dentro del círculo luminoso."

A esto Mandsley agrega su testimonio del modo siguiente:

"No hay más que examinar atentamente y sin dejarse apasionar las operaciones mentales ordinarias de la vida, para descubrir seguramente que la consciencia no toma una quinta parte en la función que comúnmente se le asigna.

"En todo estado de consciencia existe un trabajo consciente, subconsciente e infraconsciente de energías, el último tan indispensable como el primero."

Al presente ya es sabido que las ideas, impresiones y pensamientos de la "consciencia interna" desempeñan una parte muy importante en el mundo mental de cada individuo. Detrás de cada acción de la consciencia exterior se encuentra un vasto campo posterior de la consciencia interna. Se considera que de nuestro proceso mental entero, menos del cinco por ciento se realiza en el campo de la consciencia exterior.

Como ha dicho un bien conocido escritor:

"Nuestro propio ser es lo más grande que conocemos; tiene picos por encima, y campos por debajo del plano de nuestra experiencia consciente."

El profesor Elmes Gates dice por su parte:

"Lo menos el noventa por ciento de nuestra vida mental es subconsciente. Si analizamos nuestras

operaciones mentales se descubrirá que la consciencia pensante no opera nunca constantemente, es decir, que los pensamientos conscientes no forman una línea ininterrumpida, sino que se desarrollan por series de datos conscientes con grandes intervalos en que es la subconsciencia la que actúa.

"Tratamos de resolver un problema y llegamos a un punto en que nos atascamos; volvemos sobre él y no hallamos tampoco la solución. De pronto se nos ocurre una idea que nos conduce a la ansiada solución. El proceso subconsciente ha venido en nuestra ayuda, sin que hayamos creado esa idea por un mandato de nuestra voluntad: lo que ha ocurrido es que la idea se ha incorporado a nosotros, hemos sido para ella un recipiente más o menos pasivo.

"No podemos cambiar la naturaleza de un pensamiento o de una verdad, pero podemos como si se tratara de un barco, guiarlo con un movimiento del remo."

Pero quizás la más bella expresión de esta innegable verdad, es la que emplea sir Oliver Lodge, el cual dice al tratar de este asunto:

"Imagínese un iceberg (un témpano de hielo) glorificándose en su quebradiza solidez y en sus brillantes pináculos, fijando su atención en la parte sumergida, o en la que soporta o en el salado líquido del que sobresale y al que, de una manera u otro algún día volverá. Modificando la metáfora, nosotros somos en nuestra estado presente como el

casco de un buque sumergido en un profundo océano entre extraños monstruos o impulsados a ciegas a través del espacio, quizás lo bastante soberbios para amontonar algunas almejas como decoración; sin tener idea de nuestro destino más que por tropezar contra la roca en que estamos encallados, ni conocimiento de la cubierta y camarotes que hay sobre nosotros ni de las berlingas y velas, ni pensamos en el sextante, ni en la brújula, ni en el capitán, ni percibimos el que está de guardia en el palo mayor, ni el lejano horizonte. No vemos los objetos que existen más allá, peligros que evitar, puntos de destino hacia donde dirigirnos, otros barcos con los que ponerse al habla, o por otros medios que los del contacto físico, una región de luz y sombras, de espacio, de percepción y de inteligencia totalmente inaccesible debajo de la línea de agua."

El doctor Schofield ha ilustrado la idea diestra y bellamente con las palabras siguientes:

"Nuestra mente consciente, comparada con la mente inconsciente, viene a ser igual como el espectro visible de los rayos solares comparado con la parte invisible que se prolonga indefinidamente al otro lado. Ahora sabemos que la parte principal del calor viene de los rayos ultrarrojos que no dan luz; y que la mayor parte de los cambios químicos en el mundo vegetal son el resultado de los rayos ultravioleta en el otro extremo del espectro que no son visibles a los ojos y sólo conocemos por sus enérgicos efectos.

"Del mismo modo que estos rayos invisibles se extienden indefinidamente por ambos lados del espectro visible, podemos decir que la mente encierra no tan sólo la parte visible o consciente y lo que hemos llamado subconsciente, la cual se halla bajo la línea roja, sino también la mente superconsciente que se halla en el otro extremo; regiones elevadas todas éstas del alma y el espíritu vital, de las que en un tiempo únicamente tuvimos una vaga conscien-cia, pero que siempre han existido y nos enlazan a las eternas verdades por un lado, tan seguramente como la mente subconsciente enlaza nuestro cuerpo con el de los otros."

El difunto Federico W. H. Myers, después de muchos años de diligente estudio e investigación en lo referente a los estados de "consciencia externa", formula una hipótesis de un "ser secundario" o como él le llama, un "ser subliminal", el cual "ser", según su hipótesis, posee ciertos poderes que ejerce en una medida independiente del "ser" consciente ordinario.

Quizás la mejor explicación de su hipótesis la ha dado el propio Mr. Myers en su libro titulado: *Human Personality (La Personalidad humana)*, en el cual dice:

"La idea de un umbral de la consciencia, de un nivel sobre el cual la sensación o el pensamiento debe elevarse antes, puede entrar en nuestra vida consciente, como idea sencilla y familiar.

"La palabra Subliminal, que significa "debajo del

umbral", ha sido empleada ya para definir aquellas sensaciones que son demasiado débiles para que se puedan reconocer individualmente. Yo propongo que se haga extensivo el significado del término a todo lo que tenga lugar en un plano inferior al umbral ordinario, o, si se prefiere, al margen de la consciencia ordinaria; no únicamente a esos débiles estímulos, cuya mucha debilidad los mantendrá sumergidos, sino otros varios que la psicología apenas si reconoce todavía; sensaciones, pensamientos, emociones que pueden ser clara y vigorosamente definidos, y son independientes, pero que, por la constitución original de nuestro ser rara vez sumerge en la corriente Subliminal de la consciencia que habitualmente identificamos con nosotros mismos.

"Advirtiendo que esos pensamientos y sensaciones sumergidos poseen las características que asociamos a la vida consciente, creo que se debe hablar de una consciencia Subliminal o ultramarginal; una consciencia que podemos reconocer, por ejemplo, hablando o escribiendo sentencias tan perfectamente complejas y coherentes como la consciente supraliminal pueda hacerlo. Comprendiendo además que esta vida consciente por debajo del umbral o detrás del margen no parece ser una cosa discontinua o intermitente; que no tan sólo son estos aislados procesos subliminales comparables con los procesos supraliminales aislados (como cuando un problema es solucionado en el sueño por algún procedimiento desconocido), pero que existe también una cadena

continua de memoria subliminal (o más de una cadena) que multiplica precisamente esta categoría de individual y persistente resurgimiento de antiguas impresiones y responde a las nuevas de lo que comúnmente llamamos un Ser, yo creo que está permitido hablar de seres subliminales, o más brevemente de un ser subliminal. No quiero decir al emplear este término que existen dos seres correlativos y paralelos siempre en cada uno de nosotros. Más bien entiendo por Ser Subliminal aquella parte del Ser que es sumamente subliminal; y creo que debe existir, no sólo alguna cooperación entre estas cadenas de pensamientos, casi independientes, sino también suspensiones y alternativas de personalidad de muchas clases, de modo que lo que durante un tiempo o permanentemente se encontró debajo de la superficie, se coloque sobre ella. Y también creo que el Ser de que podamos tener conocimiento no es más que un fragmento de un ser más amplio, revelado de un modo mudable y limitado a través de un organismo no formado para producir su plena manifestación."

Hemos dado aquí los diferentes puntos de vista de estas autoridades, no con el propósito de adoptar exclusivamente todas o algunas de las teorías o hipótesis propuestas, sino únicamente para que se vea que lo referente a una "consciencia interna" no es sólo una vaga teoría de ciertos místicos y metafísicos, sino que por el contrario, ha atraído la atención y consideración diligente de hombres de cien-

cia y concienzudos investigadores que se ocupan de asuntos psicológicos.

En este libro nos hemos de ocupar muy poco de teorías, pues son los hechos los que constituyen su nervio y a ellos nos hemos de atener.

II

¿QUÉ ES LA CONSCIENCIA?

Las definiciones de la ciencia oficial. Los hechos psicológicos son susceptibles de una infinidad de grados. — La atención.—Los fenómenos inconscientes según los admite la ciencia oficial.—La consciencia del ‹yo›.— La reflexión.— La comparación.— Lo que dice Hoffding.

CAPITULO II

¿Qué es la Consciencia?

Antes de pasar adelante, y para que el lector aprenda o recuerde, según los casos, lo que la Psicología experimental entiende por consciencia, definámosla con arreglo a ella, con el bien entendido, de que siendo estos capítulos de mera ilustración, forman como si dijéramos un cuerpo aparte, de nuestro libro, en ocasiones antagónico a él.

En el lenguaje ordinario la palabra consciencia tiene sobre todo una significación moral. Una buena consciencia, una mala consciencia, es el estado moral de un alma honrada o perversa. La filosofía emplea también la palabra consciencia en el mismo sentido. La consciencia para el moralista es el conjunto de los sentimientos y de los juicios con relación a la moral, la idea del bien, el arrepentimiento y los remordimientos.

En psicología la acepción de la palabra consciencia es muy diferente. La consciencia psicológica puede ser definida *el conocimiento que tenemos de nosotros mismos,* o más exactamente todavía, el conoci-

miento inmediato que tenemos de los hechos que se realizan en nuestra sensibilidad, en nuestra inteligencia y en nuestra voluntad.

La consciencia es una percepción y aun una intuición, es decir, un conocimiento inmediato y primitivo.

Percibir es conocer sin intermediario, de golpe, un objeto particular. Se percibe un dolor, un sonido, un sabor. La consciencia es la percepción interior; los sentidos son los órganos de la percepción exterior.

Se distinguen claramente en el lenguaje filosófico la *percepción* y la *concepción*.

La concepción es una operación derivada y ulterior de la inteligencia. Se concibe por la imaginación un vasto edificio, el mundo entero. Se conciben por la abstracción los números y por la generalización la humanidad. La concepción, por otra parte, no entraña necesariamente la creencia en la existencia del objeto concebido ni está fatalmente envuelta en un juicio. Se puede concebir un hermoso verano para la estación próxima sin creer en él. Se puede concebir la humanidad sin afirmar nada acerca de ella, por el momento.

La percepción, por el contrario, da siempre lugar a un juicio. La consciencia, los sentidos, no presentan ideas aisladas, sino afirmaciones que se refieren, por lo menos, a la existencia del objeto percibido.

Los fenómenos psicológicos en general y los de

la consciencia en particular no son estados absolutos e invariables. Si se les pudiera medir se vería que pasan por grados muy diversos, desde un grado casi igual a cero hasta un máximum muy elevado.

Hay momentos en que invade nuestro espíritu una viva luz que nos hace ver con perfecta claridad las menores particularidades y los más pequeños detalles del pensamiento presente a nuestra inteligencia. Es el pleno día de la consciencia.

Pero en otros casos, por el contrario, percibimos confusa y obscuramente el objeto de nuestro pensamiento, con la semiobscuridad del crepúsculo que disipa ya las sombras de la noche sin alumbrarnos por completo.

Un conocido escritor ha dicho:

"Los hechos psicológicos son susceptibles de una infinidad de grados y, como ellos, la consciencia puede aminorarse indefinidamente sin dejar de existir. Hay átomos de consciencia en el mundo del alma como átomos de extensión en el mundo de los cuerpos."

El grado de la consciencia depende en parte de la naturaleza de los fenómenos que gracias a ella conocemos. Los hechos que tienen como antecedente inmediato los fenómenos orgánicos, los apetitos, por ejemplo, son apenas conscientes. Por el contrario, los hechos de la sensibilidad moral, de la inteligencia abstracta, de la voluntad, que no dependen más que muy indirectamente de las funciones fisioló-

gicas, adquieren una plena consciencia de sí mismos. En otros términos, a medida que los hechos se hacen más psicológicos, se aumenta y se esclarece la consciencia, que es la esencia misma de esos hechos. La consciencia no es, hablando propiamente, una facultad distinta, sino la sucesión de hechos morales que se conocen a sí mismos a medida que se producen.

El grado de la consciencia depende, por consiguiente, de las causas que debilitan o aumentan la intensidad de la actividad psicológica. Así, en los primeros momentos que siguen al despertar no tenemos sino un vago sentimiento de nosotros mismos, nuestros ensueños se prolongan aún y no habiendo recobrado la vida psicológica su completa lucidez, la consciencia se resiente de ello.

La consciencia, en una palabra, es al espíritu lo que la luz es a la llama; cuanto más se acelera la combustión más intensa es la llama y más viva y brillante la luz.

Lo que acabamos de decir se refiere a la consciencia espontánea que acompaña sin esfuerzo a los fenómenos psicológicos. Pero la atención ejerce su imperio sobre la consciencia como sobre las demás operaciones intelectuales, y la consciencia se convierte entonces en *reflexión*, que es la atención ejercida sobre los fenómenos del espíritu.

En este caso el espíritu se desdobla, por decirlo así; el sujeto que piensa se convierte en objeto del pensamiento y gracias a la atención, que es un esfuerzo, un acto voluntario, no nos atenemos solamente a vernos a nosotros mismos, sino que nos miramos, y la mirada atenta dobla o triplica el alcance de la visión. Mirar atentamente es ver con un cristal de aumento.

Se ha dicho con frecuencia que esta consciencia atenta no está en las tendencias naturales del espíritu. Estamos poco dispuestos a replegarnos en nosotros mismos, arrastrados como estamos a mirar a nuestro alrededor. Basta, sin embargo, un poco de esfuerzo y alguna costumbre para que esta observación interior llegue a sernos tan familiar como la exterior.

Los psicólogos y los espíritus reflexivos se hacen con facilidad capaces de observarse a sí mismos y de practicar ese arte de la reflexión que es el principio de toda ciencia psicológica.

Como ya hemos visto en el capítulo anterior, con el auxilio de diversas opiniones, fuera del campo esclarecido por la consciencia y como rodeándole, ¿existe una zona de fenómenos inconscientes que deben, sin embargo, ser considerados como fenómenos psicológicos?

Es imposible no observar alrededor de ese centro luminoso que se llama la consciencia, una atmósfera crepuscular, por decirlo así, y hasta sumergida en la sombra de la inconsciencia.

Hace mucho tiempo que Leibnitz, como antes se ha dicho, lo ha hecho observar; no tenemos consciencia de ciertas concepciones sordas, inadvertidas

y tan débiles que, sin ser observadas a su paso, dejan, sin embargo, una huella en nuestro espíritu.

De ese género son el ruido del molino que el molinero, dormido, parece no oír y oye, sin embargo, hasta cierto punto, puesto que se despierta cuando cesa. Lo mismo sucede con un sermón fastidioso que hace dormir al auditorio, el cual despierta cuando se acaba el sermón. Así son también las impresiones múltiples que nos transmiten los sentimientos mientras leemos y durante nuestra meditación, y de las cuales no nos damos cuenta hasta después de pasadas, y muchos otros fenómenos de que con más detenimiento nos ocupamos en capítulos sucesivos.

Se sabe que, bajo la influencia de la fiebre o de la agitación nerviosa se han visto enfermos que hablaban en una lengua que no les era familiar, y esto se repite con frecuencia en el sueño hipnótico; por ejemplo, la sirvienta de Coleridge, que habló hebreo en un acceso de fiebre porque en su juventud había oído a su amo leer en voz alta la Biblia en el texto hebreo. Sin que ella lo sospechase, los sonidos de aquella lengua desconocida se habían grabado en su memoria.

Pero esas percepciones obscuras no son hechos inconscientes propiamente hablando, sino hechos de consciencia aminorada o intermitente o subconscientes. A decir verdad, el espíritu, que no puede pensar sino en una sola cosa al mismo tiempo, pasa sin cesar de la consciencia a la inconsciencia.

Como quiera que la consciencia acompaña a todos los hechos psicológicos, a ella debemos el conocimiento de todos los fenómenos intelectuales y morales.

No tenemos idea del remordimiento sino porque le hemos experimentado, ni damos un sentido preciso a las palabras alegría, tristeza, ambición o amistad más que cuando tenemos consciencia de esos sentimientos.

Hay consciencias parcialmente ciegas y sordas, como, desde el punto de vista de la percepción externa, hay personas que no ven ni oyen; y es que esas consciencias pertenecen a espíritus incompletos, para los cuales son extraños los fenómenos psicológicos en una gran parte.

La consciencia es un desfile continuo de percepciones particulares; pero estas percepciones, que pasan una por una por la consciencia, se refieren todas a nosotros mismos. La consciencia, ayudada por las demás operaciones del espíritu, nos proporciona la idea del yo.

Esta idea no es de las que el hombre adquiere inmediatamente, pues supone un cierto trabajo de reflexión y de comparación entre las percepciones sucesivas de la consciencia.

"Por un trabajo de abstracción, dice M. Sully, análogo al que verifica el niño cuando agrupa los objetos exteriores, según su semejanza, llega a conocer el mundo interior y moral, su propio espíritu y su propio carácter. La idea del yo empieza por la percepción del organismo individual considera-

do como el objeto en que el niño localiza sus impresiones agradables o desagradables. Esta percepción parcial del yo no se adquiere tampoco sino lentamente.

"El profesor Preyer observa que su hijo de un año mordía su propio brazo como si fuera un objeto extraño. Esta forma grosera y materialista de la consciencia del yo corresponde a ese primer período de la vida en que el niño habla de sí mismo designándose por su propio nombre.

"En cuanto crece el poder de abstracción, la idea del yo se hace más completa y abraza la representación de los estados interiores del espíritu... El niño se deja absorber al principio por las impresiones exteriores. Prestar atención a los hechos de la vida interior supone un esfuerzo del espíritu, que se separa del mundo exterior... Esa vuelta sobre sí mismo está favorecida por los elogios o los vituperios que recibe el niño. Cuando se ve obligado a reflexionar sobre sus propias acciones como buenas o malas, se eleva a un conocimiento más completo de sí mismo. La sustitución gradual de la palabra "yo" al propio nombre, que se observa hacia el tercer año, marca un progreso en la consciencia personal... Por un trabajo ulterior de abstracción llega a la idea del yo permanente... La creencia en un yo durable, uno e idéntico, a través de todos los cambios de la sensibilidad, supone también cierto desarrollo de la memoria."

Dejando aparte lo que la idea del yo puede provenir de la percepción sensible de nuestro cuerpo, esta idea resulta sobre todo de la comparación que el espíritu establece entre sus diferentes estados de consciencia. A pesar de su diversidad, tienen todos algo común, que es el ser percibidos como nuestros. Con el auxilio de la memoria, valiéndonos de la abstracción, que separa de la variedad de los fenómenos su cualidad común de seres conscientes, conseguimos elevarnos fácilmente a la idea de nuestra existencia personal.

La idea del yo permanente es el principio, la materia, por decirlo así, de la idea general de substancia que tan importante papel ha representado en la filosofía.

La substancia es lo que subsiste, lo que permanece, aunque se observen en ella modificaciones permanentes y perpetuos cambios.

El que en los objetos sensibles sea la forma permanente, contribuye, sin duda, a que supongamos invariable la forma; pero tan sólo en nosotros mismos, por la consciencia de nuestra identidad personal, comprobamos en realidad la existencia de una substancia, esto es, de un ser permanente.

Del mismo modo la consciencia es la fuente de la noción de causa, es decir, de la relación que existe entre una fuerza que obra y el efecto producido. En el mundo exterior percibimos fenómenos que se suceden, a veces constantemente, pero la relación de causalidad es algo más que la idea de una sucesión invariable. Es la idea de una acción eficaz,

de un esfuerzo seguido de efecto, y la primera vez que percibimos una causa que obra sobre el hecho, es en nosotros, en la consciencia de nuestra actividad dirigida hacia un fin y tendiendo a un acto por ella previsto y por ella producido. Esta noción de causa que tomamos al principio de nuestra propia experiencia, la generalizamos en seguida y la transportamos al mundo exterior.

No a la consciencia espontánea reducida a sí misma, sino a la consciencia prolongada por la memoria y ayudada por la comparación reflexiva, a la atención, en una palabra, debemos los conocimientos de que se trata.

La palabra *atención* debe reservarse para la aplicación del espíritu a lo que está fuera de nosotros.

La *reflexión* es, por el contrario, la atención hacia dentro.

La *comparación* es también una forma de la atención, puesto que es la atención referida a dos ideas, a esos objetos; como si dijéramos una atención doble que tiende a darse cuenta de las relaciones que existen entre las cosas.

La atención nos sirve igualmente para facilitar el conocimiento de lo consciente y de lo inconsciente; pues como dice Höffding, si por representación inconsciente se entiende una representación que *yo tengo*, el atributo *inconsciente* sólo quiere decir que no pienso que la tengo o que no presto *atención* a ella.

Poseemos, naturalmente, muchas sensaciones y representaciones que *no tenemos consciencia de poseer;* muchos sentimientos e inclinaciones *se agitan* en nosotros, sin que *advirtamos con claridad su existencia y su dirección.*

Un acto que de ordinario se ha verificado conscientemente, puede llevarse a cabo en los umbrales de la consciencia, si ésta se ve solicitada al mismo tiempo por otra cosa distinta. La hilandera hace girar la rueca y retuerce el hilo, en tanto que su pensamiento está muy distante de esa ocupación. Muchas veces, cuando escuchamos distraídamente las palabras de alguien, nos ocurre recordarlas al cabo de algún tiempo, no obstante haber creído que no nos habíamos enterado.

En casos de este género no se podría demostrar que la sensación se ha verificado realmente en la consciencia. La excitación acaso no ha llegado más que hasta el encéfalo intermedio. Los procesos conscientes e inconscientes están aquí al menos tan próximos unos a otros, que su distinción desaparece, y se puede preguntar si de lo que nos es posible descubrir después que se ha *visto* u *oído* alguna cosa, hay derecho a deducir que estas sensaciones se han realizado realmente en la consciencia o han quedado en la subconsciencia.

En el desarrollo de los sentimientos es donde, ante todo, desempeñan un gran papel las impresiones conscientes.

El sentimiento no está solamente representado por sensaciones y representaciones claras y precisas, sino

también por influencias imperceptibles cuya suma sólo entra en cuenta para la consciencia. De ahí lo que encontramos de misterioso e inexplicable en la esencia de tantos sentimientos: en sus primeros movimientos es cuando son sobre todo ininteligibles para el mismo individuo que los experimenta, porque ignora sus causas precisas.

Aun allí donde las sensaciones y las representaciones se manifiestan realmente a la consciencia, puede haber un aumento inconsciente del sentimiento. Cada sensación y representación está unida indudablemente a un sentimiento; pero éste puede ser tan fugitivo, que no ejerza ninguna influencia. Unicamente por la repetición y acumulación de estos sentimientos infinitamente pequeños, surge, por último, una tonalidad dominante, que puede ser tanto más duradera e íntima cuanto más inconsciente haya sido su crecimiento.

Este crecimiento total o medio inconsciente es el que asegura la continuidad interna en el individuo, como en la de la especie humana, y sus resultados contribuyen a determinar, en una gran parte, el contenido y la energía de la vida consciente. Tan sólo cuando nos detenemos en los estados salientes de consciencia es cuando parece que haya límites precisos y revoluciones súbitas; ahondando más profundamente se descubren las transiciones infinitamente ramificadas que les separan.

Leibnitz fué el primero que fijó la atención en los elementos infinitamente pequeños en psicología (como en las matemáticas y en la física). Además, él fué quien redujo esta teoría a la ley de continuidad que con tanto tesón defendió. Por medio de impresiones inconscientes que él llama "pequeñas percepciones" explica la unión del individuo con el conjunto del universo, unión mucho más extrema que aquella de la que él primero tiene plenamente consciencia. Merced a ellas se explica igualmente cómo el pasado determina el porvenir y se continúa.

Hoffding se inclina a creer que entre los estados conscientes e inconscientes sólo existe una diferencia de grado.

Si así fuera se podría admitir que poseemos en las sensaciones, sentimientos y pensamientos del ser consciente, formas de desarrollos más elevados, de algo que se presenta en un grado y en una forma menos elevada en las etapas inferiores de la Naturaleza. Esquivaríamos esta paradoja diciendo que la vida consciente empieza sin estar preparada por nada, que es precisamente la conclusión que Leibnitz sacaba del principio de continuidad: *Nada puede nacer de improviso, lo mismo el pensamiento que el movimiento,* y establecía una analogía entre la relación de lo consciente con lo inconsciente y de la fuerza viva, actual, con la fuerza de tensión. Del mismo modo que ésta (la energía potencial) es la fuerza viva en equilibrio, la ausencia de la consciencia podría ser la consciencia en reposo o neutralizada.

En este caso se comprendería perfectamente por

qué la modificación o la supresión del equilibrio es una condición tan esencial de la consciencia. Así como en el universo exterior no hay reposo absoluto, del mismo se podría decir que no hay inconsciencia absoluta. La inconsciencia no es por lo tanto la negación de la consciencia, sino uno de los grados inferiores; ocupa un puesto en la serie descendente de los grados de la consciencia.

El supuesto nacimiento de nada de la consciencia, no es más que una apariencia, como no es más que una ilusión el creer que en la Naturaleza exterior nazca algo de nada. En realidad se trata tan sólo de un tránsito, de un cambio de una forma en otra, de igual manera que cada nuevo movimiento material resulta de una transformación de otra especie de movimiento.

Hay que tomar esta hipótesis por lo que es.

Lo inconsciente es una noción límite de la ciencia, y cuando llegamos a un límite de este género, acaso tenga cierto mérito el intentar, por vía de hipótesis, calcular lo que sabemos, aunque la extensión real de nuestro conocimiento efectivo sea imposible en caso semejante.

Sabedores ya de lo que en tesis general entendemos por consciencia y qué funciones le corresponden, estudiemos ahora sus regiones.

III

LOS PLANOS DE LA CONSCIENCIA

Existen planos de consciencia, inferiores o superiores a los de la consciencia ordinaria – No es preciso recurrir para ello a la teoría de la «Cualidad mental». Entre el consciente y el subconsciente no existe una delimitación bien determinada. Lo que llamamos Consciencia Externa y Consciencia Interna y el por qué.

CAPITULO III

Los Planos de la Consciencia

Como hemos visto en los precedentes capítulos, varias inteligencias privilegiadas han reconocido la existencia de ciertos planos de consciencia, como asimismo su fenomenología, que residen aparte, abajo o arriba, de los planos corrientes o campo de la consciencia ordinaria.

Dejando a un lado, como cosa poco importante, los diversos nombres que han sido aplicados a estos planos o campos de "consciencia interna" sin dificultad encontraremos un punto común de coincidencia entre todas estas autoridades.

Cierto es que el asunto ha sido en ocasiones enturbiado por la insistencia de ciertos detalles de teoría, por parte de algunos investigadores, pero prácticamente todos ellos están conformes en los hechos y fenómenos básicos y fundamentales; y esos hechos y fenómenos básicos y fundamentales son los que nosotros pretendemos presentar en este libro.

Los que se dedican al estudio de la psicología han oído hablar, repetidas veces durante los veinte años

últimos, de muchas teorías, alguna de ellas completamente fantástica, destinadas a valorar y explicar los fenómenos cuya existencia ha descubierto la ciencia y ha clasificado como pertenecientes al plano de actividad mental de la consciencia interna.

Alguna de estas teorías avanzadas partiendo de los hechos conocidos y fenómenos observados han atraído muchos prosélitos, lo que ha dado lugar a animadas y enconadas controversias con los adeptos de otras escuelas, en lo que se refiere a la validez y superiores cualidades de sus respectivas doctrinas y de sus fundadores.

Mas con esas teorías, y las escuelas que se han construído sobre ellas, esta obra poco tiene que hacer o decir. Para nuestro objeto nos basta con la existencia del fenómeno, y el hecho de que existe es ciertamente la manifestación de una área de actividad mental, que por razones que expondremos hemos llamado "*La consciencia interna*".

Reconocido el hecho de los fenómenos y aceptando que prueban una verdad procederemos a estudiar sus manifestaciones y leyes aparentes y también los métodos que se pueden emplear para los mejores resultados de esta actividad mental. Pero abandonaremos las teorías a los teorizantes y las discusiones referentes a ellas a aquellos que se complacen en tales ejercicios de la mente; a nosotros nos fatigan esas cosas y preferimos ocuparnos de los hechos observados y de los resultados que es posible obtener en estos estudios.

Por nuestra parte consideramos como una verdad la observación del escritor que ha dicho:

"Las teorías tienen la fuerza de una burbuja de jabón, que sólo sirven para divertir a los niños en el campo de la ciencia."

Y del mismo modo aceptamos de buen grado lo que el poeta dice respecto a este punto:

"Lo más próximo a los hombres prácticos mantiene...

Los menos se ocupan de cosas vagas y abstractas...

Los menos se ocupan de amplias y misteriosas palabras...

La mayor fuerza es su poder.

El sencillo campesino que observa una verdad,

Y de ella deduce un principio,

Añade un gran tesoro a la riqueza pública.

El teorizante que sueña un arco iris,

Y llama hipótesis filosófica,

A lo mejor es un especulador

Que cambia sus vagas promesas por oro.

Los HECHOS son la base de la filosofía,

La filosofía es la economía de los hechos

Vista en su recta significación."

Como materia de hecho, en lo que se refiere a juzgar por los fenómenos de la consciencia interna, no es necesario creer, o aceptar, la hipótesis de una clase de "mente dual" en todo. Una mente puede contener en sí misma lo suficiente para juzgar por los hechos, sin recurrir a la teoría de "las dos mentes". Puede contener una mente dos, o más de dos, planos

o campos de actividad de consciencia, debido a lo cual se pueden manifestar varios y diversos fenómenos mentales.

Respecto a la comprensión de los fenómenos de la consciencia interna, lo que en nuestro concepto es necesario hacer es fijar bien la idea de que en la mente de cada persona existen áreas, campos o planos de actividad mental superiores e inferiores al campo, área o plano que conocemos como "Consciencia externa".

En otros términos hay que aceptar:

1.° Que existen sótanos o bodegas de la inteligencia o mente, por debajo de la primera puerta mental, en los que podemos comprobar los resultados de nuestros procesos mentales; y

2.° Que también es verdad que existen algunos depósitos mentales arriba (lo mismo que abajo) que debemos tener en cuenta.

De esos depósitos de la mente, planos o áreas de la actividad mental, es de lo que vamos a ocuparnos en este trabajo.

Como hemos visto por las autoridades citadas, los campos o áreas de la inteligencia, fuera del círculo de la consciencia exterior, son muchos y variados. Concienzudos investigadores han dividido las actividades mentales de estos diversos planos o áreas en dos clases generales llamadas: "inferiores" aquellos los planos de la consciencia externa cuyas acciones tienen un carácter automático; y "superiores"

los planos de la consciencia externa cuyas acciones tienen el carácter de intuitivos, etc.

Algunos investigadores han dado a estos dos planos generales o campos de mentación, los nombres de la "subconsciencia" y la "superconsciencia" (1) respectivamente, dando al término "sub" el significado de "bajo, inferior", etc., y al término "sup" el de "superior, alto", etc. Lo confuso de esta clasificación está en que coloca en "la mente consciente" o en esta porción de nuestra mentalidad las acciones que llamaremos "externas" en el centro de una escala, los extremos de la cual representan las fases más altas y más bajas de la mentación "interna" respectivamente.

Esto no es exacto, porque la llamada mente "consciente" es tan sólo un "campo de observación" por delante del cual pasan los resultados de la actividad mental de los otros planos, los cuales cuando se desenvuelven pasan al campo de la consciencia, exactamente como una estrella pasa por el campo de observación de un telescopio, o un objeto minúsculo por el campo de observación del microscopio, y es advertido entonces por el órgano visual que observa.

Estos objetos que pasan por el "campo de observación" de la consciencia externa, pueden venir así de los más altos como de los más bajos planos de la Mente Interna.

() Véase *La influencia mental* y *El crisol del pensamiento moderno.*

Con efecto los mejores observadores saben que no existe una línea bien determinada entre las actividades y manifestaciones de los dos grupos respectivos o planos conocidos como "subconsciencia" y "superconsciencia". Estas actividades se confunden una con otra, y son como los grados de una escala que tienen únicamente el carácter de símbolos que señalan los estados comparativos y relativos de la manifestación de una cosa, pero que no dividen la cosa en categorías o clases absolutas.

Con efecto, las más notables autoridades en materia de ocultismo nos informan que existen numerosos grados o "planos" de actividad mental, más altos y más bajos fuera del campo de observación de la Consciencia Externa.

En los planos más bajos de consciencia se encuentra la consciencia de las diversas células, y grupos de células, en nuestro cuerpo, que constituyen el "órgano mental" que los oculistas saben que existe. Luego hay otros planos de mentación en conexión con la dirección de las actividades corporales. Existen después planos de "pensamiento" debajo del campo ordinario de la consciencia externa; y muchos planos de "previsión" y "conocimiento" sobre el de las operaciones intelectuales ordinarias al servicio de la mente. Estos planos son tan sólo los diversos grados en la gran escala de la Mente. De todo esto podemos deducir algo cierto, por el procedimiento que seguimos en estas lecciones.

Acompañando la ilustración de los "más altos y

más bajos", depósitos, sótanos, almacenes y subalmacenes, etc., lo que digamos ayudará a los estudiantes a pensar en el "Campo de Observación" conocido con el nombre de consciencia interna de la Mente Ordinaria, como más allegada a la "Puerta Principal" del almacén en el que se depositan las mercancías que llegan del mundo exterior; y en el que son colocados, empaquetados y clasificados los diversos valores, objetos y mercaderías que bajan de los almacenes superiores y otros departamentos del depósito mental y lugares de trabajo, obedeciendo las órdenes de "La Oficina".

La consciencia externa o Campo de Observación y Consideración no está separado de la "Mente" como alguien proclama, o de la "Mente Real" como el vulgo supone, pues en realidad no es más que un "departamento" de la oficina mental, de la que los valores, y artículos almacenados y manufacturados por los otros departamentos y talleres, salen, seleccionados, empaquetados y expedidos al mundo exterior.

Si el lector fija en su mente esta ilustración estará en aptitud de asimilarse y considerar fácilmente los hechos sobre los cuales hemos de llamar su atención en los subsiguientes capítulos.

Y ahora se comprenderá por qué hemos adoptado el término de "La Consciencia Interna", como aplicable lo mismo a los más altos como a los más bajos planos de las actividades mentales "extraconscientes".

El término "interno" significa ulterior, interior, de dentro, no externo, etc. La palabra "Consciencia" es de difícil definición, si ésta ha de ser exacta. En el sentido general significa "depósito mental", pero nosotros lo hemos ampliado ese extricto significado del término como "almacén de acciones mentales y energías" o la cualidad por la cual la Mente en actividad es depósito de sus propias actividades.

No pueden existir actividades mentales sin consciencia en alguno de sus planos y el empleo de la palabra "inconsciente" relacionado con la actividad mental es un absurdo. Existe la consciencia en algún grado o en algún plano, en algo, desde el átomo y electrón a la más elevada manifestación de la mente sobrehumana. Y lo que nosotros llamamos nuestra "Consciencia Externa" sólo es uno de los muchos planos de la manifestación de la cualidad.

Y, ahora, antes de estudiar los fenómenos y principios de manifestación de la "Consciencia Interna" permítasenos que digamos algo respecto a los medios de que aquélla se vale para percibir el mundo exterior.

IV

LA PERCEPCIÓN EXTERNA

Los cinco sentidos corporales, según la psicología clásica, son aumentados a siete por los filósofos ingleses, y Warren los hace subir a once.—¿Son en realidad tantos los sentidos?. — Lo objetivo y lo subjetivo.—La diferencia entre sensaciones y percepciones.— Los errores de los sentidos. — Las alusiones son los verdaderos errores.—Los conocimientos que se adquieren por los sentidos son siempre relativos.

CAPITULO IV

La Percepción externa

Se define la percepción externa como la función intelectual que nos pone en estado de conocer las cualidades del mundo exterior.

Para conseguirlo nos valemos de los sentidos. La psicología clásica los limita a cinco, que son: el olfato, el gusto, el oído, la vista y el tacto. Algunos filósofos, sobre todo los ingleses, pretenden que convendría contar dos más; el sentido muscular y el sentido orgánico general.

El psicólogo estadounidense Howaral C. Warren, los aumenta hasta once, añadiendo a aquellos cinco los sentidos que nos proporcionan datos sobre los fenómenos internos de nuestro organismo. Se les da generalmente el nombre de *sistémicos,* y se refieren: 1.°, a ciertos procesos fisiológicos; 2.°, a la sensibilidad general; y 3.°, al dolor. Las dos primeras categorías forman los *sentidos orgánicos,* y también se les llama sentidos viscerales o de la cenestesia. Los del grupo tercero nos dan a conocer los movimientos del cuerpo y marcan la situación en el espacio y las

relaciones recíprocas de sus miembros. En defecto de nombre mejor, se les llama *sentidos motores,* aunque sus datos indican lo mismo la posición que el movimiento. Los sentidos motores son: 1.° el *kinestésico* o muscular y 2.° el *estático* o de equilibrio.

Respecto a éstos dice Sully:

"El sentido muscular es el conjunto de esas sensaciones particulares que experimentamos cuando ejercitamos voluntariamente los músculos... Esas sensaciones son de dos especies: 1.° las del movimiento o de una energía libremente desarrollada; 2.° las de la resistencia, o de una energía estorbada en su desarrollo."

Pero a decir verdad esas sensaciones musculares no son tales percepciones y no nos enseñan nada de la materia sino que se nos resiste, que impide la libertad de nuestros movimientos. Consisten sobre todo en una impresión de actividad agradable o de esfuerzo penoso.

Esto es aún más verdad en cuanto al sentido orgánico general, que M. Sully define de este modo:

"Las sensaciones que se refieren a la sensibilidad general o al sentido orgánico se distinguen por la ausencia de todo carácter definido. Son vagas e indeterminadas. Su particularidad distintiva es presentar sobre todo los elementos de placer o de dolor. Tales son las impresiones de bienestar y de molestia que acompañan a la digestión y a la indigestión... Esas sensaciones no nos dan conocimiento alguno del mundo exterior."

Podemos, pues, atenernos a la antigua clasificación clásica de los cinco sentidos, pues ellos nos dan solamente nociones precisas sobre las cualidades de la materia.

Los cinco sentidos son a la vez órganos de fenómenos afectivos y de fenómenos representativos; de sensaciones y de percepciones.

En su origen domina el elemento afectivo; el placer y el dolor constituyen el todo de la sensación. Pero poco a poco el elemento representativo surge y aparece la sensación. Esto es lo que Hamilton expresaba así: "La sensación está en razón inversa de la percepción."

No cabe duda de que para el niño las sensaciones de la vista, por ejemplo, son muy intensas y conmueven profundamente su sensibilidad, pero no le proporcionan sino representaciones vagas del mundo exterior. Por el contrario, en el hombre formado las percepciones de la vista no van acompañadas de placer o de dolor sino excepcionalmente.

Este es el momento de indicar una distinción esencial de que usan mucho los filósofos, la de lo *subjetivo* y lo *objetivo.* Una sensación es simplemente subjetiva, o en otros términos, un fenómeno interior que no se refiere sino al sujeto que piensa. Una percepción, por el contrario, es objetiva, porque nos representa un objeto distinto del sujeto.

Necesariamente, los cinco sentidos deben ser todos igualmente importantes desde el punto de vista de las percepciones, de las representaciones objetivas de

que son el origen. En las impresiones del gusto y del olfato dominan los placeres y los dolores; servidores de la sensibilidad, esos dos sentidos son muy medianos instrumentos de la inteligencia. El oído, la vista y el tacto, por el contrario, nos procuran percepciones que son con frecuencia indiferentes, o sea privadas de toda emoción agradable o desagradable, y que constituyen verdaderos conocimientos intelectuales.

Los cinco sentidos nos revelan un gran número de cualidades de la materia, pero es evidente que no nos las revelan todas, y que si existiera un sentido más nos revelaría otras nuevas. En una de sus novelas más ingeniosas Voltaire imagina un gigante que, dotado de más sentidos que el hombre, distingue en la materia una infinidad de propiedades que nos son desconocidas.

—"¿Cuántos sentidos tienen los hombres de vuestro globo? pregunta el habitante de Sirio al habitante de Saturno.—Tenemos setenta y dos, dice éste, y nos quejamos continuamente de que son pocos...—Lo creo, dice Micromegas, porque en nuestro globo tenemos cerca de mil sentidos y nos queda todavía no sé qué vago deseo que nos advierte sin cesar que hay seres mucho más perfectos. ¿Cuántas propiedades diversas contáis en vuestra materia? — Si habláis de esas propiedades sin las cuales pensamos que el globo no podría subsistir tal como es, tenemos trescientas, la extensión, la impenetrabilidad, la movilidad, la divisibilidad, y las otras."

Aunque la percepción externa sea un conocimiento inmediato de la vida material, es también una operación compleja que supone muchos elementos.

Supone, desde luego, la existencia de un fenómeno exterior, de un objeto físico, de una cualidad material que es la causa de la percepción.

Necesita, en seguida, una serie de fenómenos fisiológicos que se realizan: 1.° en el órgano exterior colocado en la superficie del cuerpo y en el que se produce la impresión; 2.° en los nervios especiales, nervios ópticos para la vista, acústicos para el oído, etcétera, que transmiten al centro nervioso la impresión recibida del exterior; 3.° en el cerebro, donde se verifica la percepción a consecuencia de la impresión recibida.

La percepción es, pues, un fenómeno psicológico, que implica como antecedentes los fenómenos físicos y los fenómenos fisiológicos.

Tomemos, por ejemplo, el sentido de la vista. En la obscuridad no vemos nada y tampoco en el vacío; para que la percepción de la vista se verifique hace falta que la luz nos ilumine y que ilumine los objetos colocados delante de nosotros. Es preciso, en segundo lugar, que el órgano de la vista exista y esté sano. El ojo es como una ventana abierta sobre el mundo exterior; si la ventana está cerrada u obstruída de un modo o de otro, la luz no penetra o penetra mal en la casa. Pero esto no basta. Si el nervio óptico, colocado detrás de la *retina* que tapiza el fondo del ojo, está cortado o destruído, en vano

el rayo luminoso herirá el ojo, pues no será percibido por no transmitirse al cerebro.

Sin entrar en detalles que hay que pedir a la fisiología, concluiremos que los órganos de los sentidos son aparatos especiales que dan ocasión a sensaciones particulares. El sentido del tacto es el único que está repartido por todo el cuerpo, aunque su órgano principal sea la mano.

Se debe comprender bien, ante todo, una distinción esencial. Entre las percepciones, unas proceden inmediatamente del ejercicio natural de cada sentido reducido a sí mismo; estas son las *percepciones naturales;* otras suponen cierta educación de los sentidos y su colaboración mutua; estas son las *percepciones adquiridas.* Así, veremos en seguida que el color es una percepción natural de la vista y la distancia de los objetos una percepción adquirida.

Otra distinción importante es la de las percepciones espontáneas y pasivas y de las percepciones voluntarias y activas. La atención desempeña un gran papel en la percepción externa como en las demás funciones del espíritu. Una cosa es mirar, escuchar, palpar, gustar, examinar olores, y otra ver, oír, tocar, gustar y oler. La percepción no llega a su máximum de fuerza sino cuando está dirigida por la atención.

Cada sentido nos procura percepciones especiales que no pueden reducirse las unas a las otras. Consideraremos una por una estas percepciones específicas.

Las percepciones especiales del olfato y del gusto son los *olores* y los *sabores.*

El olfato y el gusto son dos sentidos inferiores que nos proporcionan más sensaciones que percepciones y a los cuales debemos más placeres que ideas. Los olores y los sabores, como hemos dicho, son más bien impresiones agradables o desagradables, según los casos, que fenómenos intelectuales, conocimientos o hechos representativos.

Sin embargo, los olores y los sabores, como cualidades distintas de la materia, pueden ayudarnos a reconocer los cuerpos. Los químicos en sus análisis y en sus clasificaciones se sirven de los olores característicos de las sustancias para distinguirlas. Del mismo modo el catador aprende a conocer la procedencia del vino por su gusto particular. Todos necesitamos el sentido del gusto para distinguir los alimentos y no engañarnos en ese punto.

El oído tiene como percepción especial el *sonido* y sus diferentes cualidades.

Los diferentes caracteres del sonido pueden ser clasificados de este modo: 1.° la calidad: el sonido es dulce o chillón; 2.° la intensidad: el sonido es fuerte o flojo; 3.° el volumen, que depende de la extensión de la masa sonora; 4.° la altura o tonalidad: el sonido es agudo o grave; 5.° el timbre, que proviene de la diferencia de las voces o de los instrumentos.

El oído es un sentido social, porque gracias a él

percibimos el lenguaje de nuestros semejantes, que es uno de los fundamentos de la sociedad.

Es un sentido musical, porque al percibir las diferencias en la altura de los sonidos, somos sensibles al encanto de la música.

El oído además adquiere por la educación y por el concurso de los demás sentidos la percepción de la distancia y de la dirección de los sonidos. Acostumbrados a asociar los sonidos con la presencia de tal o cual objeto, llegamos a juzgar, según el sonido solamente y según su naturaleza y su intensidad, si el objeto que lo produce está lejos o cerca. Si el sonido se debilita, es que el objeto se aleja, y viceversa.

La percepción propia y natural de la vista es el color. Pero como el color está siempre asociado a la extensión, al menos en sus dos primeras dimensiones que son las de la superficie, también es la extensión el objeto inmediato de las percepciones de la vista.

Conviene observar que los ojos perciben verdaderamente la extensión porque pueden moverse. Los llevamos de derecha a izquierda y aumentamos así el campo de la visión.

Pero si la vista percibe naturalmente la extensión en sus dos primeras dimensiones, la longitud y la latitud, si percibe inmediatamente la forma de los objetos gracias a las diferencias de color que la marcan y la limitan, no sucede lo mismo con la tercera dimensión de los cuerpos, o sea la profundidad, ni, por consecuencia, con la distancia de los objetos.

La profundidad y la distancia no son datos naturales, sino percepciones adquiridas de la vista.

Basta para probarlo recordar que el niño se muestra muy torpe, durante mucho tiempo, en la apreciación de las distancias, pues extiende la mano para coger objetos que no están a su alcance.

Por otra parte numerosos experimentos hechos con los ciegos de nacimiento no dejan duda en este punto.

Un cirujano del siglo XVIII, Cheselden, operó a un ciego de la catarata e hizo observar que el paciente, en el momento en que recobró la vista, no tenía ninguna percepción de la distancia ni de la profundidad de los cuerpos. Los objetos que herían sus ojos se le presentaban en un mismo plano, pegados, por decirlo así, en el mismo cuadro, y como tocándole. Confundía un disco plano con un globo y solamente el tacto le enseñó a conocer la diferencia entre la superficie plana y los cuerpos sólidos.

Este experimento se ha renovado muchas veces y siempre ha ofrecido los mismos resultados.

Resulta de esto que la percepción de la profundidad y de la distancia es debida a la colaboración de la vista y del tacto y supone también la intervención del razonamiento y de una inducción rápida. La vista nos permite percibir los diversos grados de la luz, las degradaciones y las sombras. El tacto, por otra parte, nos enseña, por la resistencia que le oponen los cuerpos, la diferencia entre una superficie plana, por la cual se deslizan los dedos, y un cuerpo

sólido que la mano contornea. Pronto aprendemos a asociar esas dos percepciones y a reconocer qué combinación de luz y de sombra corresponde a una superficie o a un volumen, de modo que al ver el objeto juzgamos sus tres dimensiones según la manera de estar iluminado.

Lo mismo sucede con la *distancia.* La práctica nos ha enseñado que los objetos nos resultan más pequeños a medida que están más lejos y más grandes si están cerca, de modo que por su tamaño aparente juzgamos la distancia que les separa de nosotros.

Las percepciones adquiridas por un sentido son, pues, en el fondo percepciones naturales interpretadas, gracias a la experiencia y al concurso de los demás sentidos, por el razonamiento.

Las percepciones naturales de los sentidos son infalibles mientras los sentidos subsisten en su estado normal, pero las percepciones adquiridas, como resultado de una interpretación razonada de las percepciones naturales, están sujetas a error. Nos engañamos con frecuencia en la apreciación de la profundidad y de la distancia de los objetos. Una ventana pintada en la pared nos produce la ilusión de una ventana verdadera. El pintor que dispone hábilmente en un lienzo los colores, la luz y las sombras, nos hace creer en la existencia de muchos planos en un mismo cuadro. Todas las ilusiones de la perspectiva están fundadas sobre el hecho psicológico de que la profundidad y la distancia son percepciones adquiridas.

Las percepciones del tacto son bastante numerosas: lo rugoso y lo pulimentado, lo caliente y lo frío; y sobre todo, la resistencia y la solidez.

El tacto, se ha dicho, es el verdadero sentido de la *exterioridad,* el que nos revela sin duda posible la existencia de algo exterior que resiste a nuestra presión y que por consecuencia es distinto de nosotros.

El tacto tiene el carácter particular de que estando repartido por toda la superficie del cuerpo no se suprime jamás por completo. Hay sordos y hay ciegos de nacimiento o por accidente, pero no hay criatura viviente privada del sentido del tacto, gracias al cual se han visto seres excepcionales, Laura Bridgman, por ejemplo, pasarse sin la vista y sin el oído y llegar a leer, a escribir y a comunicarse con la gente por medio de signos. Esta americana, sorda, muda y ciega de nacimiento, cose y borda, distingue los colores de las sedas y de los algodones que emplea, compone versos y, por una notable sustitución del sentido del tacto a los que le faltan, ha llegado a ser una persona inteligente, instruída y relativamente dichosa.

Se ha hablado mucho de los errores de los sentidos y se ha citado con frecuencia el del bastón que parece quebrado en el agua en que se le sumerge; el de la torre cuadrada que de lejos parece redonda, etc.; pero a decir verdad esos errores no son imputables a los sentidos mismos sino al razonamiento, que interpreta mal las apariencias sensibles o que hace salirse un sentido de los límites de su com-

petencia especial y le pide conocimientos que otro solamente puede proporcionar. Las apariencias sensibles son siempre lo que deben ser. Por ejemplo, la física explica por las leyes de la refracción de la luz el fenómeno del bastón que parece quebrado; pero en razón de la costumbre que tenemos de asociar un juicio sobre el estado real de un cuerpo a las apariencias y a los colores de esos mismos cuerpos, las apariencias nos engañan en ciertos casos, que son aquellos en que no coinciden con la realidad.

El único error de los sentidos, a decir verdad, es la alucinación. En este caso creemos ver y creemos oír cuando en realidad no hay fuera de nosotros ningún objeto visible ni sonoro. La alucinación es una percepción falsa y puramente subjetiva que no responde a ninguna realidad objetiva.

Es, por otra parte, fácil explicar este error o, mejor dicho, esta enfermedad de los sentidos. En el estado normal la percepción es la consecuencia de una serie de fenómenos nerviosos determinados por la impresión exterior de un objeto real. Pero en ciertos estados anormales la excitación nerviosa puede ser resultado de una simple exaltación de la imaginación o de un desorden orgánico. El nervio óptico vibra entonces como si estuviese impresionado por un objeto luminoso y el espíritu proyecta hacia fuera como correspondiendo a la realidad la imagen que se le transmite y que no es más que un fantasma.

Si hay una verdad definitivamente adquirida en

filosofía es que los conocmiientos sensibles son relativos, como derivados de la relación de dos términos, el objeto exterior y la organización de nuestros sentidos. Si se modifica el aparato sensible, la percepción variará. Así la vista alterada por la ictericia lo ve todo amarillo y en otros casos la enfermedad llamada "daltonismo" impide distinguir el rojo. Lo que es resistente para la mano débil de un niño no lo es para la robusta de un hombre. Los sentidos no nos dan, pues, conocimientos absolutos. Con el microscopio vemos grande lo que parece pequeño a la vista natural.

Es evidente, por otra parte, que las percepciones sensibles no se parecen a los fenómenos materiales que las producen. Esas percepciones son signos que traducen a su modo las cosas significadas. Fuera de nosotros, el sonido no es más que un movimiento de la materia; la luz no es tampoco más que un movimiento. Hay, pues, que convencerse de que si no hubiera oído no habría sonidos; si no hubiera vista, no habría luz en la Naturaleza. La materia es, en cierto modo, un texto inaccesible e indescifrable en sí mismo y que no conocemos sino por una traducción.

Algunos filósofos han sacado de la relatividad de los conocimientos sensibles una consecuencia extrema e inaceptable; la de que el mundo exterior es una ilusión o una vana apariencia. Berkeley ha sostenido que la materia no existía y que toda la reali-

dad estaba reducida a nuestros estados de conscien-cia. Esta doctrina se llama *idealismo.*

Conviene responder a Berkeley que si los sentidos no nos dan un conocimiento adecuado de la materia, si no nos enseñan lo que es en sí mismo el mundo exterior, nos revelan al menos que hay algo fuera de nosotros y que existe un mundo exterior.

Las percepciones del oído, del olfato y del gusto, si fuesen solas, podrían ser consideradas como impresiones puramente subjetivas que por ilusión proyectamos al exterior refiriéndolas a una sustancia imaginaria.

Pero no se puede persistir en la misma opinión en presencia de la percepción de la extensión visual, tan radicalmente opuesta a nuestros estados de consciencia, siempre inextensos, y en presencia sobre todo de las percepciones del tacto, de la resistencia que nos opone algo que está fuera de nosotros. Si Descartes ha podido decir: "Pienso, luego existo", se puede añadir por una fórmula análoga: "Siento, toco algo que resiste; percibo algo extenso; luego hay algo fuera de mí".

Añadiremos, por otra parte, que la creencia en el mundo exterior, la idea de una materia distinta de nosotros mismos, no es una percepción inmediata de los sentidos o el resultado de una experiencia directa, sino una concepción derivada que se organiza poco a poco en el espíritu. Los sentidos no nos revelan inmediatamente sino cualidades particulares, y solamente por la asociación, por la coordinación de

las diferentes impresiones, reunidas insensiblemente en un cuadro único, llegamos a objetivar, es decir, a proyectar hacia afuera y a considerar como una sustancia distinta la causa de todas las percepciones sensibles.

Dado un ligero bosquejo del proceso que se sigue para llegar a los estados de consciencia, por medio de las funciones de adquisición, nos detendremos a estudiar brevemente las funciones de conservación, haciendo un ligero examen de ellas, empezando por la memoria.

V

LOS FENÓMENOS DE LA MEMORIA

La memoria es la facultad de registrar y conservar estados de consciencia. — Las diversas teorías sobre la memoria son una prueba de que la ciencia oficial limita los horizontes en ésta como en otras materias con grave perjuicio de la verdad. - Las condiciones que fortalecen o debilitan la memoria. — Un párrafo de Marcelo Proust.

CAPITULO V

Los fenómenos de la Memoria

Sin perjuicio de tratar lo que se refiere a la Memoria desde el punto de vista que nos es peculiar, queremos hacer aquí un breve estudio de sus funciones con arreglo a lo que la "ciencia oficial" ha estatuido, y esto nos ha de servir para la mejor comprensión de lo subsiguiente.

Las facultades intelectuales de que hemos hablado hasta ahora son funciones de adquisición.

La consciencia nos revela inmediatamente el mundo interior; los sentidos el mundo exterior.

Pero estos datos no serían más que una sucesión inútil de fenómenos transitorios y perecederos si no estuviesen conservados por la memoria. Sin la memoria el espíritu sería comparable al tonel de las Danaides que se vaciaba al tiempo de llenarse. A decir verdad, el entendimiento no existiría entonces, pues la inteligencia no supone tan sólo la adquisición incesante de conocimientos nuevos; necesita también, para existir el poder de guardar lo que adquiere, de tener siempre a su disposición los co-

nocimientos elementales que son los materiales de sus conocimientos ulteriores.

Añadiremos que la memoria conserva y renueva, no solamente los conocimientos adquiridos por los sentidos y por la consciencia sino también los que proceden de las facultades de elaboración.

Bajo cualquier forma que se presente la memoria, los hechos que se le deben atribuir son siempre recuerdos y éstos son estados de consciencia derivados y secundarios, a diferencia de las percepciones que son los actos primitivos del espíritu.

No hay ni puede haber nada en la memoria que no haya estado antes en la consciencia.

Recíprocamente, todo lo que ha estado en un momento dado en la consciencia puede convertirse después en acto de memoria.

Recordamos los sonidos, los colores y las formas, los sabores, los olores y las impresiones del tacto. Recordamos las emociones agradables o desagradables que han atravesado nuestra sensibilidad.

"Para hablar propiamente, dice Royer-Collard, no nos acordamos sino de las operaciones y de los estados diversos de nuestro espíritu, porque no recordamos nada que no haya sido intuición inmediata de nuestra consciencia. Esta aserción parece contradecir al sentido común, según el cual no se duda en decir: *Me acuerdo de tal persona;* pero la contradicción es sólo aparente, pues esa frase equivale a decir: *Me acuerdo de haber visto a tal persona.*"

Pero si el poder de restauración de la memoria no

puede exceder en ningún caso del campo de adquisición de la consciencia, no es preciso que la recíproca sea absolutamente verdadera y que todo estado primitivo de consciencia permanezca fijo en el recuerdo. Al lado de la memoria está el olvido, y no sólo el olvido provisional en que caen todos los conocimientos en cuanto no pensamos en ellos actualmente, sino también el olvido definitivo al que están condenados una infinidad de estados de consciencia, que no reaparecen, ya porque no se produzca ocasión favorable, ya porque las fuerzas de la memoria son impotentes para retener todo lo que desfila sucesivamente ante nuestra consciencia.

La memoria no es, pues, en realidad, más que la restauración parcial de los pensamientos anteriormente adquiridos.

La memoria puede desde luego ser definida: *la función intelectual que conserva y renueva estados de consciencia anteriores.* No comprende solamente los recuerdos realizados, sino también la disposición latente merced a la cual esos recuerdos podrán reaparecer en la consciencia.

Es, pues, una definición inexacta de la memoria la que consiste en decir, con Reid, que es el "conocimiento inmediato del pasado". Por de pronto "conocimiento inmediato es inexacto", puesto que la memoria es un hecho derivado consecuencia de una percepción primitiva, y después porque la memoria no es solamente la sucesión intermitente de los recuerdos conscientes y realizados, sino también la posibi-

lidad del recuerdo, que no siempre se realiza. Es el conjunto de aptitudes que adquirimos para representarnos de nuevo lo que se ha presentado una vez a nuestro espíritu.

Es inútil insistir sobre una verdad tan elemental como la importancia de la memoria. Sin la memoria no es posible ninguna operación intelectual. Las percepciones mismas cuando duran cierto tiempo suponen que en el momento en que terminan no hemos olvidado las primeras impresiones que nos han proporcionado al empezar. El razonamiento, que comprende siempre una serie de juicios, exige que el espíritu, cuando llega a la conclusión, recuerde las premisas en que ésta se funda.

Y si en su forma más humilde y en sus proporciones ordinarias, comunes a todos, la memoria es una de las condiciones necesarias para todas las operaciones del entendimiento, cuando es más particularmente poderosa y desarrollada se convierte en una de las fuentes de la fuerza y de la riqueza de la inteligencia a la que enriquece y aprovisiona.

Hay que distinguir muchos momentos en los fenómenos de la memoria.

La memoria no es, desde luego, sino la prolongación en la consciencia de la impresión recibida que se continúa y que, por decirlo así, resuena durante algún tiempo después del momento en que se ha producido. Así oímos aún, mucho tiempo después de haber sonado la campana que hiere nuestro oído. Hemos abierto los ojos para mirar un paisaje; los

cerramos y seguimos viendo interiormente los objetos que hemos percibido. En estos casos la memoria no es más que la consciencia prolongada, pues no hay intervalo alguno entre la percepción primitiva y el recuerdo que de ella guardamos.

En la mayor parte de los casos, sin embargo, el recuerdo está precedido por el olvido. Desde que vivimos hemos percibido una multitud de objetos y hemos adquirido una gran cantidad de conocimientos, que permanecen como dormidos en nuestra inteligencia, pero tenemos la facultad de despertarlos y en esto precisamente consiste la memoria. La verdadera memoria es la resurrección, la reaparición en la consciencia de conocimientos olvidados durante un período de tiempo y que reviven después de un intervalo más o menos largo de inconsciencia y de olvido.

Pero esta reaparición, esta restauración de los conocimientos no se realiza siempre de la misma manera, y hay que distinguir aún entre la *reminiscencia*, que es un recuerdo incompleto, y el *reconocimiento*, que es la forma integral de la memoria.

Sucede con frecuencia que renace en nuestro espíritu una representación sin que podamos decir cómo ni cuándo se presentó por primera vez, sin que sepamos siquiera que es la renovación de un estado de consciencia anterior. En este caso el fenómeno de memoria es una simple reminiscencia.

Con más frecuencia todavía las representaciones de la memoria van, como dice Locke, "acompañadas

de una percepción adicional que nos indica que no son nuevas, que ya las hemos sentido, y esto es lo que se llama ordinariamente el reconocimiento".

La verdadera memoria consiste, en efecto, en reconocer, en volver a colocar en el pasado la representación que nos viene al espíritu. El recuerdo será tanto más claro y tanto más preciso cuanto mejor podamos referirle en el tiempo y en el espacio al lugar y al momento en que se grabó en nuestra memoria.

Los filósofos han multiplicado las teorías para explicar los fenómenos de la memoria, pero acaso sea preciso reconocer que todas esas explicaciones no conducen a una solución clara y que la memoria es un hecho que se resiste al análisis.

Según ciertos filósofos los recuerdos permanecen en la mente como objetos preciosos que están en su estuche, encerrados en el cajón oscuro en que se los puso, hasta el momento en que se les saca a la luz, como si hubiera para los conocimientos adquiridos una especie de supervivencia inconsciente. El espíritu era para Platón un palomar lleno de palomas que esperan que se las venga a coger para sacarlas a luz. En otros términos nuestras percepciones conscientes subsisten, según ellos, en el estado de pensamientos insensibles e inconscientes.

Esta hipótesis no es admisible porque no cabe imaginar los pensamientos inconscientes. Hay una contradicción absoluta en la concepción de un pensamiento que no es pensamiento. Es evidente que el conocimiento adquirido, en cuanto no está ya presente en el espíritu, no existe en el estado de conocimiento.

Los hechos psicológicos son esencialmente conscientes y si se suprime la consciencia dejan de existir. (1)

Más plausible es la teoría según la cual para explicar la persistencia latente de los recuerdos y su reaparición intermitente hay que admitir huellas orgánicas, impresiones materiales correspondientes a cada conocimiento adquirido que subsisten en el cerebro. La antigua comparación que asimila la memoria con un tesoro en un almacén estaría así plenamente justificada, puesto que el cerebro contendría en el estado de huellas reales de caracteres infinitamente pequeños, todos los recuerdos que pueblan nuestra memoria.

En este sentido comparaba Descartes al espíritu, en cuanto recuerda, a una hoja de papel o a una pieza de tela que una vez doblados de cierta manera guardan indefinidamente el doblez que se les ha dado y tienden a recobrarle.

Es cierto que se puede objetar que los recuerdos cuyo depósito guarda la mente son innumerables y que es difícil concebir la posibilidad material de alojar en el cerebro la enorme cantidad de huellas distintas y particulares que supondría esta acumulación de conocimientos dormidos. A esto responden

(1) Más adelante expondremos nuestro pensamiento. Ahora nos limitamos a recoger el de la Ciencia oficial.

los filósofos que la complejidad de la materia nerviosa es infinita y que el cerebro contiene seiscientos millones de células y muchos miles de millones de fibras.

Pero la explicación fisiológica no resuelve todas las dificultades. Queremos admitir que la memoria tiene sus condiciones en el cerebro; pero ¿cómo comprender que esas huellas materiales grabadas en la sustancia nerviosa como caracteres de imprenta en una hoja de papel no estén siempre presentes en la consciencia, y que tan pronto permanezcan ocultas e ignoradas del espíritu, que sin embargo las posee, tan pronto resuciten y reaparezcan ante la vista de la consciencia?

Aquí es donde intervienen los psicólogos que definen la memoria *una costumbre intelectual*, una disposición permanente del espíritu a pensar de nuevo lo que ya ha pensado.

Pero esta explicación no es más que aparente y no consiste en realidad más que en sustituir una palabra por otra. Declarar que la memoria es un hábito es decir que es una potencia adquirida, una aptitud contraída por el espíritu; es confesar, en otros términos, que es una de las facultades desconocidas en su esencia que, como la consciencia, como la razón, constituyen la naturaleza misteriosa e indefinible del espíritu.

Esta cuestión es más bien pedagógica que psicológica. Nos contentaremos con consignar que una buena memoria es la que reune la prontitud en

aprender, la tenacidad de los recuerdos y la rapidez en recordar.

Como los actos de memoria no son primitivos se puede establecer de qué condiciones dependen su grado y su fuerza.

Cuando se trata de la prontitud para aprender y de la fidelidad para retener, las condiciones son poco más o menos las mismas.

Consisten, *en primer lugar*, en la intensidad natural, en la vivacidad de la impresión primitiva, y esta misma vivacidad proviene ya de la potencia natural de la inteligencia y de la sensibilidad, ya de la novedad, de la importancia del objeto que se ha presentado al espíritu: todo el mundo sabe por experiencia que las impresiones son más o menos fuertes según que el individuo está mejor o peor dotado en cuanto a las facultades intelectuales y sensibles y según que el espectáculo exterior o el suceso moral objeto de la consciencia sea más o menos considerable e importante.

Consisten, *en segundo lugar*, en el grado de atención que concedemos a las impresiones particulares que son el punto de partida de los recuerdos. Cuanto más atentos estamos, más pronto y por más tiempo retenemos lo que queremos aprender.

Consisten, *en tercer lugar*, en la repetición. Siendo la memoria un hábito, tiene necesidad, como todos ellos, de reforzarse por la renovación frecuente de los pensamientos que debe retener. Una sola im-

presión no basta con frecuencia para fijar el recuerdo.

La memoria no resulta solamente de condiciones psicológicas. El vigor de la salud y la vitalidad del organismo favorecen también su desarrollo. La memoria es más poderosa en el joven que en el viejo, no sólo porque en la mente del viejo la acumulación de ideas perjudica a la adquisición de nuevos recuerdos, sino también porque su cerebro está cansado y debilitada su actividad. Se ha hecho observar con frecuencia que el viejo, que recuerda con precisión los sucesos lejanos de su juventud, olvida los del día y los de la víspera. Pero no es solamente la edad lo que hace disminuir la memoria. En todas las épocas de la vida se puede observar que la memoria es más fuerte en ciertas horas del día, al despertar, después de las comidas, siempre que las fuerzas han sido renovadas, sea por el reposo, sea por el alimento.

La vivacidad de las impresiones, la atención, la repetición y las condiciones fisiológicas, que ejercen gran influencia en las dos primeras cualidades de la memoria, obran también evidentemente sobre la tercera, es decir, sobre la prontitud en recordar. Es indudable que los recuerdos que han sido adquiridos con facilidad y son durables y tenaces, contraen por ese mismo hecho una tendencia en cierto modo espontánea a reaparecer en la consciencia.

Pero es preciso, sin embargo, llevar más lejos el análisis. ¿Por qué entre tantos recuerdos encerrados

en las profundidades de nuestra memoria y que dormitan en ella esperando la hora de despertarse, hay unos que surgen y otros no? ¿Por qué en un momento dado va a renacer tal recuerdo y no tal otro?

Aquí es donde interviene la asociación de ideas cuyas leyes hemos de exponer en el capítulo siguiente. La razón que hace que a cualquier estado de consciencia, percepción, emoción, sensación, recuerdo, suceda precisamente tal recuerdo y no otro alguno, es que hay un lazo, una relación entre el estado de consciencia antecedente y el recuerdo que le sigue:

"Pienso en la lluvia: ¿por qué? Porque he visto el cielo cargado de nubes. Pienso en el trueno: ¿por qué? Porque he visto el relámpago. Pienso en Napoleón I: ¿por qué? Porque hace un instante pensaba en César o en Alejandro. En todos estos casos la idea a que voy a parar está evidentemente determinada por la idea antecedente. Si ésta hubiera sido otra, otra hubiera sido también la subsiguiente. Si por ejemplo, en vez de pensar en Alejandro hubiera pensado en Sócrates, es infinitamente probable que un momento después no hubiese pensado en Napoleón."

Los recuerdos son, pues, provocados, sugeridos mecánicamente, por decirlo así, por los lazos que los unen a los diversos estados de consciencia de que van precedidos. La asociación de ideas es la gran ley de los recuerdos.

La voluntad y el esfuerzo de la atención desempeñan también un papel en la evocación de los recuerdos. Todos sabemos por experiencia que con un poco de reflexión encontramos el recuerdo que se nos resistía al principio y del que tenemos necesidad. Pero hasta en este gobierno reflexivo de la memoria debemos obedecer a las leyes de la asociación de las ideas y no podemos sustraernos al mecanismo natural de la restauración de los recuerdos.

De aquí las vacilaciones que acompañan con frecuencia a la investigación de un recuerdo mucho tiempo hace borrado de nuestra memoria. Paso, después de dos años, por delante de un establecimiento de instrucción denominado Colegio *Flemington.* El nombre se ha escapado de mi memoria, trato de recordarlo y no lo logro al principio. Después se presentan a mi memoria nombres análogos, *Wellington, Levington.* Los rechazo, porque al olvido momentáneo del nombre se une un juicio vago que me obliga a rechazar los nombres falsos. Y llego penosamente, de nombre en nombre, a reconstituir el verdadero. Del mismo modo, he olvidado el nombre de una persona que se llama Leoncio, pero he guardado en la mente la idea de que ese nombre se parece al de un animal, el león, y esta asociación de ideas me conduce a recordar lo que me propongo... De manera que en el esfuerzo mismo de mi voluntad, que trata de encontrar el recuerdo que necesita, la asociación de las ideas interviene como elemento indispensable para el éxito de mi investigación.

La memoria no es solamente el poder de encontrar uno a uno los recuerdos. Del conjunto de éstos, gracias al trabajo de reflexión del espíritu, resultan ideas nuevas que son en cierto modo adquisiciones propias de la memoria, tales como la idea de *sustancia* que hemos atribuído ya a la consciencia, pero cuya concepción no es posible sino porque la memoria continúa la consciencia; la idea de la *identidad personal;* la idea del *yo* que no es en el fondo más que otra forma de la idea de sustancia; en fin, la idea de *duración,* que es una traducción diferente de la noción fundamental de un ser que permanece el mismo a través de una sucesión de fenómenos que cambian.

La memoria, como todas las funciones humanas, está sujeta a enfermedades y a desórdenes que la alteran, la debilitan o la suprimen por completo. Se pierde a veces la memoria de las palabras, que es lo que se llama *afasia,* estado físico que deja algunas veces subsistir las ideas y los sentimientos pero prohibe su expresión. Sucede también que la memoria se divide y en el mismo individuo se suceden dos existencias, dos consciencias, dos *yo.* En un período, el enfermo no recuerda más que una serie de sus ideas, que olvida en el período siguiente, para referir a ellas otros recuerdos, etc.

Pero en el estado normal la memoria, a pesar de la multiplicidad de las nociones particulares que contiene y a pesar de la diversidad de sus especies, memoria de las palabras, de los lugares, de las fe-

chas, de los nombres propios, etc., es una, y testifica la unidad, la identidad del espíritu, sin la cual no existiría y que por otra parte no conoceríamos sin ella.

Los narcóticos, tienen asimismo una cierta influencia en la memoria.

Marcel Proust el profundo y sagaz psicólogo, recientemente fallecido, refiere en el tomo V de su transcendental novela *A la recherche du temps perdu,* estas observaciones que por su alto valor nos complacemos en reproducir.

Dice así:

"Siempre he dicho—y experimentado—que el más poderoso de los hipnóticos es el sueño. Después de haber dormido profundamente dos horas, de haberse batido con todos los gigantes, y haber entablado para siempre tantas amistades, es bastante más difícil despertarse que cuando se han tomado muchos gramos de veronal.

"Razonando de este modo uno y otro, fué para mí una sorpresa oír de labios del filósofo noruego, el cual a su vez se lo había oído a Boutroux, su "eminente colega"—Perdón, cofrade—, lo que Bergson pensaba respecto a las alteraciones particulares de la memoria debidas a los narcóticos.

"Desde luego, manifestó Bergson a Boutroux, según el filósofo noruego, los narcóticos tomados de vez en cuando en dosis moderadas, no ejercen influencia sobre esa sólida memoria de nuestra vida diaria, tan bien instalada en nosotros. Pero

existen otras memorias más elevadas, más inestables también. Uno de mis colegas explica un curso de historia antigua y me ha dicho que si la víspera ha tomado un sello para poder dormir, al día siguiente le costaba trabajo recordar las citas griegas de que necesitaba, por más que el doctor que le había recomendado esos sellos le asegurara que no tenían ninguna influencia sobre la memoria. "Será tal vez porque usted no tiene que hacer citas de autores griegos"—le respondió el autor no sin un cierto orgullo burlón.

"No sé si esta conversación entre M. Bergson y M. Boutroux es exacta. Tal vez el profesor noruego ha comprendido mal a pesar de tratarse de un hombre profundo y de claro entendimiento y apasionadamente atento. Personalmente mi experiencia me ha dado resultados opuestos.

"Los momentos de olvido que se notan al siguiente día de haber ingerido ciertos narcóticos tienen un parecido, parcial nada más, pero turbador, con el olvido que reina durante una noche de sueño natural y profundo. Lo que en uno u otro caso olvido, pues, no es un determinado verso de Baudelaire que más bien me fatiga, "como un tímpano", no es un concepto de uno de los filósofos citados, es la misma realidad de las cosas vulgares que me rodean, si estoy durmiendo, y cuya no percepción hace de mí un loco; es, cuando despierto y salgo de un sueño artificial, no el olvido del sistema de Porfirio o de Plotino sobre los cuales puedo discutir lo mismo que

otro día cualquiera, sino la contestación que he prometido dar a una invitación, el recuerdo de la cual ha quedado substituído por un blanco en mi memoria. La idea elevada persiste en su lugar; lo que el narcótico ha puesto fuera de uso es el poder de obrar en las cosas pequeñas, en todo aquello que exije actividad para hacerlo a tiempo, para aferrar tal recuerdo de la vida cotidiana.

" A pesar de cuanto se pueda decir de la supervivencia después de la destrucción del cerebro, he notado que a cada alteración del cerebro corresponde un fragmento de muerte.

"Poseemos todos nuestros recuerdos, aunque no la facultad de recordarlos—dice el gran filósofo noruego ateniéndose a lo expuesto por M. Bergson. ¿Pero qué es un recuerdo que no se recuerda? Vayamos todavía más lejos. No nos acordamos de los recuerdos de los últimos treinta años; pero nos envuelven por completo: ¿por qué, pues, detenerse en los treinta años y no prolongar hasta más allá del nacimiento esta vida anterior? Desde el momento en que no conozco una parte de los recuerdos que existen detrás de mí, desde el momento en que me son invisibles, que no tengo la facultad de llamarlos a mí ¿quién me dice que en esta *masa* desconocida de mí, no los hay que se remontan a mucho más allá de mi vida humana? Si puedo tener en mí y alrededor de mí, tantos recuerdos de los que no me acuerdo, este olvido (al menos olvido de hecho puesto que no tengo la facultad de ver nada) puede alcanzar a

una vida que he vivido en el cuerpo de otro hombre, acaso en otro planeta. Un mismo olvido lo borra todo. ¿Pero entonces qué significa esta inmortalidad del alma de la que el filósofo noruego afirma la realidad? El ser que seré después de la muerte no tiene más motivos para acordarse del hombre que soy desde mi nacimiento, que éste los tiene para acordarse de lo que he sido antes de nacer."

Hasta aquí Marcel Proust.

Todos los problemas que le sugiere la facultad del recuerdo, en capítulos posteriores de este libro intentaremos resolverlos, y a esos capítulos remitimos al lector.

VI

LA ASOCIACIÓN DE IDEAS

La asociación de ideas es una ley esencial del espíritu.—Su verdadero nombre debiera ser «asociación o sugestión de los estados de consciencia».—En el espíritu todo está ligado.— Existe un determinismo intelectual como existe un determinismo físico.—Las dos grandes clases de principios de asociación de ideas según la antigua psicología.— Las ideas que se parecen tienden a unirse.— La asociación de ideas representan un gran papel en el desarrollo de la imaginación.

CAPITULO VI

La asociación de Ideas

Hemos estudiado en el capítulo precedente el funcionamiento de la Memoria, y aunque sobre este punto volveremos más adelante, trataremos ahora de la asociación de ideas.

La asociación de las ideas no es, propiamente hablando, una función especial del espíritu, sino una de sus leyes esenciales. En la sucesión de los pensamientos y, en general, de todos los estados de consciencia, el espíritu obedece a la ley de la asociación. En realidad la frase consagrada "asociación de las ideas" no es propia. Mejor convendría decir "asociación o sugestión de los estados de consciencia", porque los sentimientos se sugieren unos a otros lo mismo que las ideas.

Tratemos de darnos cuenta de lo que sucede en nuestra consciencia cuando abandonamos el pensamiento y le dejamos seguir libremente el curso de sus ensueños. Un gran número de representaciones diversas ocupan alternativamente nuestro espíritu. Pensábamos hace un momento en la educación de

nuestros hijos, y ahora, sin transición aparente, pensamos en nuestros propios trabajos, en nuestros libros en preparación; dentro de un instante pensaremos acaso en nuestros compatriotas.

Los recuerdos, las imaginaciones, las concepciones generales se agrupan en su desorden aparente, en una especie de hormigueo intelectual. Y sin embargo, si remontamos la serie de nuestros pensamientos, observamos sin trabajo que, como los anillos de una misma cadena, dependen todos los unos de los otros por una relación real, aunque casi imperceptible. Nuestro pensamiento pasa por puentes invisibles de una idea a otra. A pesar de la confusión superficial de nuestras ideas nunca hay en ellas solución de continuidad. Siempre hay una unión secreta que asocia el pensamiento que precede con el que sigue.

No es tan sólo cuando el pensamiento tiene, por decirlo así, la rienda suelta, cuando obedece a la ley, en cierto modo mecánica y fatal, de la asociación de ideas. Hasta cuando reflexionamos y somos dueños de nuestros pensamientos estamos dirigidos por esa ley.

Los recuerdos que evocamos, los conceptos nuevos que imaginamos responden a nuestra llamada y se presentan a nuestro pensamiento en razón del lazo que los une a la idea que ha servido de punto de partida a nuestra reflexión. Observaos vosotros mismos cuando componéis una narración o una disertación sobre un asunto dado: las ideas y las imágenes que

logréis agrupar para que formen la trama de vuestra composición estarán todas ligadas unas con otras por una relación cualquiera. Hasta los pensamientos más originales que nos seducen por lo imprevistos, hasta los más fortuitos en apariencia, nos han sido sugeridos por la relación que los asocia con una de nuestras ideas anteriores.

Los filósofos han observado desde hace mucho tiempo el hecho de la asociación de las ideas.

Hobbes cuenta que un día, en una conversación que tenía por asunto la muerte de Carlos I de Inglaterra, entregado por traición a sus enemigos, un interlocutor interrumpió de repente la conversación para preguntar cuánto valía el último romano. Sorpresa de los asistentes, que no percibían en modo alguno la relación de esa pregunta con la conversación. Pero el que preguntó había seguido, sin embargo, su pensamiento lógicamente. De la traición que entregó a Carlos I, había pasado por asociación de semejanza a la traición que entregó a Jesús, y quería saber cuál de las dos había sido mejor pagada.

Jorge Sand ha escrito:

"...No he visto jamás volar la mariposa Thaïs sin volver a ver el lago Nemi. Nunca he visto ciertos musgos de mi herbario sin volverme a encontrar bajo la espesa sombra de los árboles de Franconia. Una piedrecilla me hace ver la montaña en que la cogí y verla con todos sus detalles de arriba abajo. El olor del alcohol me representa un terrible paisaje

de España, del que ignoro el nombre y el lugar, pero por el que pasé con mi madre a la edad de cuatro años."

Hobbes dice también:

"...De san Andrés, el espíritu va a san Pedro porque sus nombres están juntos en la Escritura. De san Pedro, el pensamiento pasa a una piedra y ésta nos conduce a pensar en un edificio porque vemos en él muchas piedras juntas. Por la misma razón una piedra nos lleva a pensar en la Iglesia; ésta nos presenta la idea de un pueblo y la idea de un pueblo nos lleva a la idea de la revolución."

Todos podemos encontrar ejemplos análogos en nuestra propia experiencia. Algunas veces ignoramos los intermediarios que han producido la filiación de nuestras ideas; pero con un poco de reflexión acabamos casi siempre por encontrarlos, y aunque permanezcan desconocidos se puede afirmar, según todas las analogías, que no por eso dejan de existir.

La ley de la asociación de ideas nos obliga a reconocer que en el espíritu toda está ligado. Así como en el mundo físico los fenómenos se derivan de otros y engendran otros nuevos, así en el mundo moral los pensamientos se llaman el uno al otro y dependen de su naturaleza en la que contraen por accidente un parentesco que les aproxima. La casualidad es una palabra vana en el espíritu como en la naturaleza. Cada estado de consciencia está determinado por otro anterior. Existe un determinismo intelectual como hay un determinismo físico.

También nuestros sentimientos obedecen en su evolución a la ley de asociación, no solamente en cuanto sugieren todas las ideas que se relacionan con la emoción que experimentamos, sino en cuanto excitan por una especie de afinidad todos los sentimientos análogos. Montamos en cólera por un incidente cualquiera y en seguida surgen en nuestro corazón sentimientos de malevolencia y antipatía hacia las personas que nos rodean y que menos lo merecen a veces. Si estamos tristes, no sólo todas las representaciones agradables y alegres desaparecen fatalmente de nuestra imaginación y por una especie de selección involuntaria se acumulan en ella los asuntos tristes, sino que la cólera, la maldad, la envidia, el descontento contra todo y contra todos forman cortejo al sentimiento inicial. Si, por el contrario, estamos alegres, invade nuestra sensibilidad un torbellino de concepciones dulces y regocijadas y una oleada de movimientos afectuosos y benévolos.

La asociación de las ideas, o por mejor decir, de nuestros estados de consciencia, es, pues, una ley fundamental de la naturaleza humana. Pero, ¿cómo obra esta ley y con arreglo a qué principios ejerce su imperio? ¿Cuáles son las relaciones que determinan más frecuentemente la unión de los pensamientos o de los sentimientos?

Los filósofos han tratado hace mucho tiempo de reducir a cierto número de categorías o de especies las relaciones múltiples que pueden servir de intermediarias o de lazos de unión entre nuestros pensa-

mientos. La antigua psicología distinguía dos grandes clases de principios de asociación de ideas, unos accidentales y superficiales, otros lógicos y esenciales.

De este número son:

1.° *La contigüidad en el espacio.* — Pasamos de la idea de una ciudad a la idea de los lugares que la rodean. Roma nos hace pensar en el Foro, en el Campo de Marte, en la campiña romana: Nápoles en el Vesubio, en Pompeya. Nuestro pensamiento viaja insensiblemente de una región a otra vecina, de una calle a otra adyacente;

2.° *La contigüidad en el tiempo.* — Mirabeau nos hace pensar en la Revolución, en sus contemporáneos, en Luis XVI, etc.; Washington en la separación de los Estados Unidos, de Inglaterra. Existe en esto una contigüidad objetiva, por decirlo así, entre los acontecimientos que se han sucedido en el tiempo; pero hay otra contigüidad, ésta subjetiva, que aproxima y asocia dos ideas o dos sentimientos, sólo porque han coexistido o porque se han sucedido inmediatamente en el espíritu;

3.° *La semejanza.* — Es uno de los principios más fecundos de la asociación de ideas y ciertos filósofos reducen a él todos los demás. Dos sucesos contemporáneos, dos monumentos contiguos en el espacio se parecen, en efecto, en que pertenecen a la

misma época o en que existen en el mismo lugar. Pero las semejanzas más precisas obran con más fuerza todavía: una iglesia gótica trae a nuestro recuerdo todas las iglesias del mismo carácter que hemos visitado; una escuela trae a nuestro pensamiento todas las escuelas que conocemos. Es importante hacer observar que las asociaciones fundadas en el principio de la semejanza se pueden establecer entre las cosas que son objeto de nuestro pensamiento, entre las ideas mismas y entre las palabras. Basta una sencilla analogía en el sonido de las palabras para que estemos expuestos a veces a ver completamente extraviado el curso de nuestras ideas. Muchas extravagancias aparentes de la imaginación, muchas pretendidas casualidades del pensamiento proceden de que una consonancia de dos palabras muy diferentes en su sentido nos ha hecho saltar sin transición lógica de una a otra concepción;

4.° *El contraste.* — Lo mismo que la semejanza, el contraste guía a veces nuestras ideas. En presencia de un objeto estamos secretamente inclinados a concebir no sólo todo lo que se le asemeja sino también todo lo que le es contrario. Ciertos espíritus, Lamartine, por ejemplo, siempre prontos a las comparaciones, obedecen con preferencia a la semejanza; otros, como Víctor Hugo, que usan y abusan de la antítesis y de las oposiciones, están más bien bajo la dominación del contraste.

Los diferentes principios de asociación que acabamos de enumerar no establecen entre las ideas más que relaciones exteriores y aun frívolas, como la de la analogía de las palabras. Por el contrario, hay otros principios que unen dos ideas o dos hechos en virtud de una relación intrínseca, esencial y lógica:

1.° *Relaciones de la causa al efecto y del efecto a la causa.* — Descendemos instintivamente, por decirlo así, la escala que conduce de una causa a su efecto, y subimos con la misma facilidad del efecto a la causa. Ante un coche volcado en la calle, pensamos inmediatamente en el hecho que ha determinado el accidente, el eje roto, el caballo desbocado, etc. En presencia de un turbión de granizo que asola una comarca, nos representamos naturalmente sus consecuencias, campos destruídos, cosechas perdidas, arbustos rotos, etc.;

2.° *Relación del principio a la consecuencia.* — Una relación análoga a la precedente es la que asocia, no ya dos sucesos unidos entre sí como causa y efecto, sino dos ideas de las cuales una es el principio y otra la consecuencia. La relación de principio a consecuencia no es, en cierto modo, más que una relación de causalidad objetiva. Se habla delante de nosotros de una teoría filosófica, el panteísmo, por ejemplo, y en seguida nuestro pensamiento mide sus consecuencias; la supresión de la libertad humana, la negación de la personalidad divina, etc.

Del mismo modo, encontramos en un libro la apología del regicidio e inmediatamente vemos los principios de que se deriva esa consecuencia: desprecio de la vida humana, ardor exagerado por la libertad, etcétera;

3.° *Relación de medio a fin.* — Al ver una máquina nos preguntamos para qué sirve y, recíprocamente, al ver un objeto fabricado buscamos por qué medios lo han producido el obrero o la máquina. El ala del pájaro hace pensar en el vuelo, la recolección en la simiente. La relación del medio al fin no es más, por otra parte, que el principio de causalidad a la inversa, pues el fin es en realidad la causa de los medios empleados. Se le llama por esto causa final.

Se podría distinguir aún la relación del signo con la cosa significada. La bandera hace pensar en el regimiento, en la patria; el humo evoca la idea del fuego, etc.

Por muy exacta que sea la enumeración que precede, podemos preguntarnos si todos esos principios de asociación de las ideas no pueden ser reducidos a un pequeño número de relaciones y hasta a una sola.

Hace ya mucho tiempo que los filósofos han intentado esta reducción. Aristóteles no distinguía más que la semejanza y la contigüidad:

"Cuando perseguimos un pensamiento que no se

nos ofrece inmediatamente, llegamos a él partiendo de otra idea por medio de la semejanza o del contraste y de la contigüidad."

Hume admitía tres principios: la semejanza, la contigüidad y la causalidad. La escuela inglesa contemporánea no admite en general más que dos; la contigüidad, entendida como coexistencia o sucesión inmediata de las ideas en la consciencia, y la semejanza.

Pero se puede ir todavía más lejos y demostrar que el principio fundamental y único de la asociación de las ideas es la contigüidad subjetiva, es decir, la simultaneidad o la sucesión inmediata en la consciencia.

Stuart Mill ha expuesto claramente este principio cuando ha dicho:

"Regla general; cuando dos ideas han sido pensadas una o más veces en conexión estrecha de la una con la otra, el espíritu adquiere una tendencia a pensarlas juntas, a recordar una a propósito de la otra, tendencia tanto más fuerte cuanto más frecuentemente han estado unidas en la práctica esas dos ideas."

En otros términos, el único principio esencial de la asociación de las ideas es la coexistencia anterior en la consciencia de dos sentimientos, de dos concepciones que se han encontrado una vez y contraído la costumbre de reaparecer siempre juntas.

En apoyo de esta teoría se ha hecho observar, en efecto, que todas las asociaciones de ideas, cualquiera que sea el principio aparente en que están fundadas, tienen por condición ese encuentro previo, esa sucesión o sea simultaneidad en la consciencia. La contigüidad en el espacio se reduce fácilmente a la contigüidad subjetiva. Pasamos de la idea del Capitolio a la de la roca Tarpeya porque anteriormente esas dos ideas han estado yuxtapuestas en nuestro pensamiento cuando aprendíamos la historia romana o la topografía de Roma. Lo mismo sucede con las relaciones esenciales de causalidad, de finalidad, etc. Es evidente que no asociamos a tal efecto la idea de tal causa sino porque hemos ya experimentado esa relación. El principio de causalidad nos sugiere sin duda a la vista de todo efecto la idea de una causa caulquiera, pero no nos enseña cuál es esa causa. Si en virtud de la asociación de las ideas pensamos en esa causa mejor que en otra, es porque la experiencia nos ha presentado ya unidos en una sucesión de casos el efecto que tenemos ante la vista y su causa particular.

Podemos, pues, concluir que la asociación de las ideas, entendida como el conjunto de las afinidades que unen entre sí a nuestras concepciones, no es más que un hábito; el de volver a pensar una después de otra las ideas que una vez por lo menos han estado ya en conexión en la consciencia.

Pero fuera de esta asociación mecánica y fatal, como todo lo que proviene de la costumbre, hay que reconocer que tenemos la facultad de ligar lógica-

mente las ideas según los principios de causalidad, de finalidad, etc., que constituyen la razón:

El bien conocido escritor M. P. Janet ha dicho: "La asociación de las ideas propiamente dicha es un fenómeno mecánico que no se parece en nada a ese otro orden de asociación racional y razonable que la lógica y la retórica enseñan y exigen, y que se llama la ilación de las ideas. Los dos actos, por el contrario, se oponen el uno al otro. Para unir verdaderamente las ideas como pide la razón hay que luchar contra la influencia de la asociación exterior de las ideas. En los malos escritores la asociación mecánica se atribuye a la poca ilación de las ideas."

En otros términos, fuera de toda aproximación anterior, las ideas, solamente por el hecho de parecerse, tienen una secreta tendencia a unirse.

Se comprende ahora que la asociación de las ideas pueda ser considerada como la gran ley de la evocación de los recuerdos. Unidos como compañeros de cadena, los estados de consciencia forman parejas de las cuales no puede un elemento aparecer en el espíritu sin que el otro elemento tenga una tendencia a reaparecer también. La percepción de un objeto nos recuerda sucesivamente las diversas ideas con las cuales ha coexistido. Un recuerdo despierta otro recuerdo. En otros términos; la memoria, que es un hábito o una disposición adquirida para recordar un objeto, es puesta en ejercicio por otro hábito, la asociación de las ideas, que es la disposición adquirida de pensar en un objeto en conexión con otro objeto.

Se verá en el capítulo siguiente que la asociación de las ideas desempeña un gran papel en el desarrollo de la imaginación. Así como es la obrera de la restauración de los recuerdos, hay que atribuirla en gran parte las combinaciones de imágenes que constituyen las obras propias de la imaginación.

Los filósofos de la escuela inglesa van más lejos y creen poder explicar los principios que gobiernan nuestro pensamiento por la asociación constante y siempre recogida por la experiencia de todos los hombres, de los fenómenos que se suceden. La relación de causa y de efecto no es para ellos más que una asociación inseparable.

VII

IDEAS ABSTRACTAS E IDEAS GENERALES

El papel que representan las ideas en el desarrollo de la imaginación.-- La oposición entre lo abstracto y lo concreto, es la que existe entre lo general y lo particular. — Qué es la abstracción y qué es la generalización. — Lo que entendemos por imaginar. — La utilidad de las palabras. — «Son las fortalezas del Pensamiento». — Ventajas e inconvenientes de las ideas generales.

CAPITULO VII

Ideas abstractas e ideas generales

Veamos ahora el papel que desempeñan las ideas en el desarrollo de la imaginación.

Los sentidos y la consciencia, en su ejercicio propio, no nos proporcionan más que ideas particulares e individuales. Sin duda la consciencia envuelve y acompaña a todas las operaciones del espíritu, la abstracción y la generalización, tanto como a las percepciones elementales; pero en sus datos primitivos, la consciencia y los sentidos no nos sugieren sino juicios particulares que se relacionan con un solo hecho, con un solo individuo.

Tenemos consciencia al principio de un dolor que nos arranca gritos o de un sentimiento de miedo que nos hace temblar, etc. Solamente más tarde percibimos la relación que existe entre estas diferentes emociones y el espíritu desprende de ellas la idea general de sensibilidad.

Del mismo modo percibimos por los sentidos un árbol determinado, luego otro, después un arbusto y luego una planta, y de esas percepciones particu-

lares nos elevamos a la idea general de los vegetales.

En una palabra, toda percepción es particular, es decir, relativa a un objeto único. No percibimos el color en general, sino el color de tal o cual objeto. No tenemos consciencia de la inteligencia, sino de diferentes actos intelectuales.

Las ideas particulares son por decirlo así la primera capa de la inteligencia, el primer piso de nuestro entendimiento. Por un trabajo ulterior, que se llama generalización, percibimos la semejanza de los objetos individuales y las relaciones de las ideas particulares y concebimos por consecuencia las ideas generales.

La generalización supone a su vez una operación preliminar del mismo género, que es la abstracción.

La oposición entre lo *abstracto* y lo *concreto* es análoga a la que existe entre lo *general* y lo *particular*. La idea general es siempre una idea abstracta. El objeto particular que percibimos es siempre concreto y complejo y comprende varios elementos. El color de la rosa es percibido al mismo tiempo que la forma y que el perfume de esta flor. Pero nuestro espíritu tiene el poder de no considerar más que uno de estos elementos, bien el color, bien la forma, bien el perfume. Son estas tres abstracciones preliminares que comparadas con otras abstracciones análogas, como el color, la forma y el perfume de la azucena, de la violeta, etc., nos conducen a concebir la idea general del color, de la forma y del olor.

Lo concreto es todo lo que los sentidos nos hacen conocer inmediatamente, la realidad directamente percibida. Lo abstracto, realmente, no existe más que en nuestro pensamiento y supone un análisis de los elementos complejos de la realidad, que el espíritu considera sucesivamente examinando uno y eliminando los demás.

Lo concreto, por otra parte, no es solamente el conjunto de las realidades materiales y sensibles; también son cosas concretas los hechos interiores, los fenómenos particulares que la consciencia nos revela uno tras otro.

Se pueden, pues, distinguir como operaciones diferentes del espíritu los dos poderes intelectuales que se llaman la abstracción y la generalización. Una y otra concurren a esa elaboración de los conocimientos y forman parte de esas funciones de combinación que hemos distinguido de las funciones de adquisición y de las de conservación.

La abstracción puede ser definida: *la operación por la cual el espíritu, descomponiendo los elementos complejos de la percepción, los considera separados, uno tras otro.*

La generalización es *la operación por la cual el espíritu, aproximando los elementos análogos o semejantes que una abstracción preliminar ha separado en la realidad compleja, arregla y distribuye en categorías, en géneros, en especies, ya los elementos mismos* (ideas de color, de forma, de sabor, de olor, etcétera), *ya los individuos en los cuales han sido*

reconocidos sucesivamente elementos semejantes o análogos.

En otros términos, gracias a la abstracción estamos en condiciones para separar sucesivamente de los objetos individuales que hemos percibido la idea de tal o cual cualidad, y en seguida, gracias a la generalización, asociamos esas abstracciones sucesivas de modo que formen la idea general.

Parece a primera vista que hay dos categorías distintas de ideas generales. La idea general, en efecto, es unas veces la idea de una clase de seres o individuos que tienen entre sí relaciones o que se asemejan por alguna cualidad común, como *los minerales, las plantas, los hombres,* etc., y otras es la idea de esas relaciones, de esa cualidad común a gran número de individuos, como *la razón, la sensibilidad, la densidad, la gravedad,* etc.

Conviene notar, sin embargo, que toda idea general de una u otra forma contiene a la vez en diversos grados, ya la representación de gran número de individuos, ya la concepción de sus cualidades comunes.

Así la idea de los vegetales es ante todo la idea de los objetos que pueden entrar en ese nombre general, pero es también la idea implícita de sus cualidades comunes, (crecimiento, facultad de alimentarse, ausencia de sensibilidad, estructura particular, raíces, tallo, flor, etc.).

Del mismo modo en la idea de color lo que domina como carácter eminente es la reproducción de

una cualidad común a todos los objetos coloreados, pero no podemos pensar en el color sin pensar más o menos en los objetos mismos.

Se llama *extensión* de la idea general la cualidad que tiene de aplicarse a un número de individuos más o menos grande; (la idea de europeo, por ejemplo, tiene más extensión que la idea de francés). Se llama *comprensión* de la idea general la cualidad que tiene de representar un número mayor o menor de cualidades comunes; (la idea de francés tiene más comprensión que la idea de europeo).

La extensión y la comprensión están en razón inversa: cuantos más individuos contiene una idea general menos cualidades comunes representa. Los *animales,* los *vegetales,* los *minerales,* son ideas generales más comprensivas y menos extensivas que la idea de *ser,* que se extiende a todos, pero que es la idea general reducida a su mínimum de comprensión.

La abstracción es una de las condiciones de la generalización. ¿Qué es, pues, la abstracción misma?

Según algunos filósofos la abstracción no es sino una forma de la atención.

"La abstracción, dice La Romignière, no es una facultad nueva añadida a las que constituyen el entendimiento; no es más que la atención que se detiene sobre una cualidad del objeto y que dejando que domine sobre las demás la separa en cierto modo, la abstrae."

Pero es indudable que la abstracción es una ope-

ración diferente de la atención. La abstracción, en efecto, es en la mayoría de los casos instintiva e irreflexiva. El espíritu descompone sin esfuerzo los elementos de la realidad. Basta para ello que en los objetos sometidos a las facultades de percepción domine una cualidad. El niño percibe sin atención las diferentes muestras de la especie vegetal que se presentan sucesivamente a su vista. La atención, realmente, no desempeña casi ningún papel en la formación de la mayoría de las abstracciones. La idea abstracta surge sin reflexión del parecido percibido espontáneamente.

La abstracción reflexiva puede ser solamente confundida con la atención. En estos casos, en efecto, la atención, que escoge su objeto, que entre muchas cualidades confundidas en una misma percepción no considera más que una, es ya por sí misma una abstracción.

Si la abstracción tiene algunas relaciones con la atención, está en oposición absoluta con la imaginación. Imaginar es determinar todo lo posible la representación, la concepción de un objeto y atribuirle todas las cualidades y todos los detalles que le caracterizan; es verde en la realidad. Por un movimiento inverso la abstracción simplifica y suprime en las representaciones intelectuales todos los elementos que por el momento no le importa considerar. En otros términos, la imagen se aproxima todo lo posible a la realidad, mientras que la abstracción, por el contrario, se aleja de ella. De aquí el divorcio

que existe entre los espíritus poéticos y los espíritus científicos, inclinados los unos a representarse integralmente los objetos y a no omitir nada de lo que singulariza a los seres particulares; propensos los otros a no pensar más que en ideas puras, separadas de la complejidad de los elementos sensibles.

La abstracción puede considerar, ya la sustancia despojada de sus cualidades, el alma, por ejemplo, o el ser viviente, ya las cualidades fuera de la sustancia, la inteligencia, la sensibilidad, la voluntad, funciones del alma, la respiración, la digestión, la circulación, etc., funciones del ser viviente, ya la relación, que existe entre diversas cualidades, el tamaño, la fuerza, la debilidad.

Se pueden confundir, si no la abstracción y la generalización, que son dos operaciones distintas, al menos sus resultados y las ideas que de ellas se derivan. La idea abstracta y la idea general son, en efecto, la misma cosa.

Algunos filósofos pretenden que hay abstracciones particulares.

"Nada me impide, dice Reid, fijar la atención en la blancura de una hoja de papel que tengo delante; y la blancura de este objeto individual es una concepción abstracta y no una concepción general."

Es cierto que podemos gracias a los sentidos, que son instrumentos naturales de análisis, percibir exclusivamente en los objetos cualidades aisladas, la forma y el color, por ejemplo, independientemente de la resistencia, del olor y del sabor. Es cierto tam-

bién que podemos, gracias a la atención, considerar la forma de un libro y no su color. Pero estas percepciones, estas reflexiones exclusivas no son en realidad abstracciones. La operación propia de la abstracción no empieza hasta que la idea de una cualidad única, distinguida en un todo complejo, se asocia con la idea de una cualidad análoga observada en un objeto del mismo género; en una palabra, cuando tiende a convertirse en general.

No se pueden, pues, distinguir las ideas abstractas de las ideas generales. Todo lo que puede decirse de las unas es aplicable a las otras.

Existe la cuestión de saber si privado del uso de las palabras el espíritu humano podría tener ideas generales. Según un gran número de filósofos a los que se llama *nominalistas,* las palabras son absolutamente necesarias para concebir generalidades y las ideas generales no son más que nombres comunes, etiquetas colocadas en una colección de objetos. El espíritu no es capaz de pensar lo general.

"Una idea general y abstracta, dice H. Taine, es un nombre, nada más que un nombre, el *nombre significativo y comprendido* de una serie de hechos o individuos semejantes, ordinariamente *acompañado* por la representación sensible, pero vaga, de alguno de esos hechos o individuos."

Esta es una opinión falsa y absoluta. Sin duda las palabras son necesarias para fijar la idea general, para conservar su recuerdo, para permitir su fácil

manejo, pero no son indispensables para que la idea general brote en el espíritu.

Sería imposible comprender que atribuyésemos un sentido a las palabras generales si no tuviésemos en cierto grado el poder de pensar la idea general antes de pronunciarlas.

Esto es lo que el filósofo escocés Hamilton ha expresado en el siguiente pasaje:

"Una vez formado el concepto (idea general), volverá a caer en la confusión de que el espíritu le ha evocado si no le hace permanente para la conciencia un signo verbal que le fije y le ratifique. Es necesario un signo para dar estabilidad a nuestros progresos intelectuales, para fijar cada paso de nuestra marcha y hacer de él un punto de partida para un nuevo progreso. Un ejército puede invadir un país, pero no lo ha conquistado hasta que ha establecido en él fortalezas. Las palabras son las *fortalezas del pensamiento,* que nos permiten establecer nuestra dominación en el territorio que la inteligencia ha invadido y hacer de cada una de nuestras conquistas intelectuales una base de operaciones para otras nuevas... Cuando se perfora un túnel en un banco de arena, hay que ponerse a cada paso en seguridad construyendo una bóveda antes de seguir perforando. El lenguaje es para el espíritu lo que la bóveda para el túnel... Los conceptos que el lenguaje no fija poniendo en ellos su sello son chispas que no brillan sino para morir."

Es imposible caracterizar mejor la relación de la

idea general con la palabra que la expresa. La inteligencia avanza sin duda por sí misma y percibe las analogías, las semejanzas y las relaciones de las cosas, pero esta operación resultaría vana, fugitiva y perecedera si las palabras no vinieran en su ayuda. Nuestro espíritu está hecho de tal modo que siempre tiene necesidad de un soporte sensible. Cuando percibimos los objetos naturales o particulares es la cosa misma la que se representa en nuestro espíritu. Cuando concebimos por un trabajo puramente mental las relaciones de los objetos, nuestra inteligencia tiene necesidad de apoyarse en una palabra, en un signo sensible. Las palabras, en otros términos, desempeñan en el ejercicio de la abstracción y de la generalización el mismo papel que las imágenes de los objetos particulares en el desarrollo de la percepción y de la memoria.

El niño, dígase lo que se quiera, es propenso a la generalización. Hemos citado, por otra parte, ejemplos de esta disposición natural que le conduce a generalizar según las analogías más vagas y más superficiales a veces, y a percibir las relaciones reales de los objetos. He aquí algunos hechos que confirman nuestras conclusiones sobre este punto:

"A los cinco años y medio el hijo de un sabio gramático dice a su padre: "Hay verbos femeninos." —¿Cómo es eso?—"Poner el huevo es un verbo femenino; se dice siempre "ella pone"; jamás él..."

"El niño dice "*guau, guau*" a propósito del perro de la casa. Al cabo de algún tiempo nombra

lo mismo a todos los perros que pasan por la calle...

"Un niño ha aprendido las palabras "*buen muchacho*" y las dice siempre juntas. Cuando quiere expresar esta idea "*buena vaca*", dice siempre "*buen muchacho vaca*".

El niño es, pues, inhábil para emplear los términos generales, pero va más allá de las percepciones particulares e individuales y percibe sus semejanzas y sus relaciones.

Los filósofos han discutido mucho sobre el valor de las ideas generales, es decir, sobre la naturaleza de las realidades que representan. Unos, ya lo hemos dicho, opinan que no representan nada por no ser más que palabras o nombres; éstos se llaman *nominalistas*. Otros creen, por el contrario, que a cada idea genera corresponde, fuera de nosotros, una realidad distinta, una entidad sustancial; y éstos son los *realistas,* como se decía en la edad media. Para ellos lo único que existe verdaderamente son las ideas generales, lo que ellos llaman *los universales;* mientras que para los nominalistas no hay existencia real fuera de los seres particulares. Para los realistas existe en alguna parte la humanidad en sí, como tipo ideal del que los hombres no son más que copias sucesivas. Para los nominalistas no hay más que hombres con sus individualidades propias y un nombre que los representa a todos.

Se concibe hoy con dificultad cómo en la edad media han podido florecer y mantenerse una contra otra dos tesis tan absolutas e igualmente falsas

en su exageración contraria. El realismo no es más que una curiosidad histórica que nadie sostiene y podemos asombrarnos de que el nominalismo tenga todavía defensores. La verdad es que la idea general representa simplemente las relaciones de los objetos, los parecidos comunes a un número de individuos más o menos grande. Esta opinión media ha sido sostenida en la edad media con el nombre de *conceptualismo.*

Es un error considerar la idea abstracta como confusa y obscura, cuando es, por el contrario, la más sencilla y la más clara de todas las ideas si se la considera en sí misma. Consiste, en efecto, en descartar todas las circunstancias accesorias, todo lo que hay de complejo y de difícil en las percepciones reales, para no considerar más que un solo atributo, un solo carácter en los objetos de la naturaleza.

"Si con la intención de asustarnos, decía La Romignière, se nos propusiera una cuestión abstracta, muy abstracta, diríamos: Tanto mejor,; así será más sencilla y más cómoda. ¿Cómo se ha podido creer en la dificultad de las ideas abstractas?... Lo que es abstracto es simple y lo que es simple tiene que ser fácil."

Pero aunque las ideas abstractas y generales, en sí y absolutamente, son las más sencillas, son también las más elevadas, las más altas y, por consecuencia, las que el espíritu concibe y maneja con más trabajo. La cima de las montañas es seguramente el paraje donde el hombre respira mejor, pero antes de experimentar esa sensación de aire libre y puro es preciso haber escalado las pendientes y encaramádose a los peñascos. Así, para llegar a las ideas abstractas y generales hay que haber pasado por una larga evolución de la inteligencia y franqueado gran número de grados intermediarios. De esto proviene la repugnancia del niño hacia las abstracciones, mientras no está preparado para comprenderlas por no haber seguido su espíritu los caminos que conducen a esas concepciones finales del pensamiento humano.

Es inútil insistir sobre la importancia de las ideas generales; todo el mundo sabe que son una de las condiciones esenciales del pensamiento humano. Aristóteles decía ya: "No existe la ciencia de lo particular." La ciencia no está compuesta sino de ideas generales. La inteligencia humana limitada a sus percepciones particulares no se diferenciaría de la inteligencia de los animales inferiores. Si las ideas particulares no estuvieran reunidas y agrupadas en cuadros por la acción de la generalización, parecerían los soldados desbandados de un ejército sin jefe. Sin ideas generales el razonamiento sería imposible, pues de las dos formas del razonamiento, la una, la inducción, va a parar a las ideas generales, y la otra, la deducción, se apoya en generalizaciones, ya aceptadas por el espíritu, para elevarse a otras generalizaciones.

Es también cierto que las ideas abstractas y ge-

nerales pueden extraviar el espíritu. Por una tendencia natural de nuestra inteligencia estamos inclinados a concebir la existencia de un objeto distinto y real detrás de cada palabra de nuestra lengua y de cada abstracción de nuestro pensamiento. Realizamos fácilmente nuestras abstracciones, es decir, creemos con facilidad en la existencia de un ser individual que corresponde a cada una de ellas. De aquí las fábulas de la mitología antigua, que creía en tantas Musas como artes diferentes existen; de aquí las ilusiones de la escolástica que cree en la existencia de la humanidad en sí misma, que multiplica las entidades y las sustancias y que detrás de cada serie de objetos particulares, detrás de cada cualidad abstracta ve una virtud oculta. Pero ese peligro desaparece más y más con los progresos del espíritu científico y de la interpretación positiva de la naturaleza.

Hechas estas aclaraciones que sirven para que el lector se imponga de los medios con que la conscien-cia cuenta para la adquisición y conservación de las ideas que ha de constituir los diversos estados que en ella se forman, veamos ahora de qué modo se manifiesta la "Consciencia interna" y a qué principios obedece.

VIII

LOS SÓTANOS DE LA MENTE

La influencia de la Mente es absoluta y general en el individuo. – Los actos automáticos y habituales. — En éllos como en todo cuanto ejecutamos interviene la Mente. — Las influencias hereditarias. — Lo que se encuentra también en otros planos de la Consciencia interna. — La Memoria. — Lo que opinan de la Memoria sabios y pensadores.

CAPITULO VIII

Los sótanos de la Mente

En los planos interiores de la consciencia interna se llevan a cabo las diversas formas de actividad mental que se relacionan con la reconstrucción, preservación y reparación, etc., del cuerpo físico.

Cada célula tiene su forma de mente y cada combinación de células dentro del grupo de células y órganos del cuerpo, tiene su grupo y órgano de mente también.

Lo que llamamos "Instinto" o "Naturaleza" en una persona o animal es una manifestación de la mente en alguno de sus planos inferiores de la consciencia interna. Y esos planos inferiores son susceptibles de recibir sugestiones u órdenes de otros planos de la mente y aceptarán ideas o concepciones, resultando de ello que con frecuencia nos sentimos mal por ideas absorbidas de esta manera; como también nos curamos de males físicos por métodos similares, colocando la idea sugerida en el plano propio, valiéndonos de la "autosugestión", de las "ideas

comunicadas" y de los tratamientos mentales de varios géneros.

La mente penetra en todas las partes del cuerpo físico, y está siempre en condiciones de impresionarse por los mandatos o sugestiones que provienen de las porciones más dominantes de la mente del individuo.

En algunos de los planos inferiores de la Consciencia Interna se encuentra el asiento y residencia de las acciones de la mente llamadas "automáticas" o "habituales".

El hábito o costumbre de la mente se forma con las diversas cosas que han sido colocadas en ella por el individuo; cosas que en un principio fueron ejecutadas en el campo de la consciencia, pero que gradualmente se hacen casi automáticas por experiencia, repetición, etc., hasta que su ejecución pasa del campo de la baja consciencia a alguno de los planos más inferiores de la consciencia interna, convirtiéndose de ese modo en una "segunda naturaleza" debido a lo cual se realizan y repiten sin que la atención intervenga o con escasa intervención de ella.

El hecho de que se realizan trabajos casi automáticamente, es de todos conocido. Se cose a máquina, se escribe a máquina, se toca el piano, casi automáticamente, y entre tanto los que eso hacen están pensando en cosas muy distintas (1).

(1) Véase el libro II de *El Crisol del Nuevo Pensamiento*, capítulo dedicado a los hábitos y costumbres.

En un principio eso mismo no ha podido hacerse sin un gran esfuerzo y poniendo en la tarea la mayor atención; pero la práctica constante nos permite delegar ese trabajo a ciertos planos de nuestra consciencia interna, que son los que "laboran por sí mismos" con un mínimum de atención y concentración por nuestra parte.

Algunos escritores creen que no se ha aprendido a ejecutar un trabajo hasta tanto que no se está en condiciones de llevarlo a cabo, casi automáticamente, transfiriendo la labor a esos planos inferiores de la mente.

Los músicos y otros artistas están convencidos de que sus mejores obras las realizan por esta parte de su mentalidad, y que cuando, como ocurre en ocasiones, toma parte en ellas su atención consciente, no es tan perfecta su ejecución.

Los artistas saben lo que es el "olvido de sí mismo" en su trabajo y que sus mayores éxitos vienen de esos momentos. Los escritores lo saben también; y el fenómeno ocurre en toda clase y género de trabajos.

¿Cuántas veces nos olvidamos de nosotros en "días de ensueño" mientras estamos ejecutando nuestras habituales tareas?

¿Cuántas veces parecemos permanecer ajenos contemplando nuestro propio trabajo, que el hábito nos ha hecho familiar?

Con frecuencia atravesamos las calles sin poner atención en nuestras acciones, y muchos hemos he-

cho la experiencia de que, "habiéndonos olvidado donde íbamos", al cabo de un rato nos hemos encontrado frente al lugar donde era nuestra intención dirigirnos. De la misma manera nos vestimos, y maquinalmente el brazo penetra en la manga que le corresponde, sin que pensemos en lo que estamos haciendo. Si nos damos cuenta de que nos vamos a poner la americana y empezamos por meter uno de los brazos que no es el que solemos, la operación nos resulta difícil, porque "la mente habitual" se rebela con el cambio. Lo mismo nos sucede al abotonarnos el cuello de la camisa, pues si intentamos hacerlo alguna vez de un modo diferente al acostumbrado, acrecemos las dificultades de un acto que de ordinario realizamos con la mayor facilidad, ateniéndonos a la costumbre y sin fijarnos en que lo estamos haciendo. El lazo de la corbata, hay quien no puede hacérselo delante de un espejo y cuanto más cuidado pone menos bien lo hace.

De estas cosas pensamos que "se hacen por sí mismas" o que "se hacen ellas solas", pero basta un momento de reflexión para demostrarnos que no es posible que se manifieste una actividad si no interviene la mente en alguna forma o grado. La actividad es el resultado de un proceso y dirección mentales, y sin la intervención de la mente no puede ser realizada.

Llamaremos a esos actos "automáticos" o "maquinales" si así nos place, pero en realidad son el resultado de la intervención mental; y la mente existe detrás de cada acción automática del individuo. Pero como está debajo del campo de la consciencia externa, no nos damos cuenta de la operación mental, que forma parte de los fenómenoso de los planos inferiores de la Consciencia Interna.

Y existen otros planos de esta admirable región en que están implantados ciertos "hábitos", pero que no se colocaron allí por sí mismos. Nos referimos al campo de las influencias hereditarias que han llegado hasta nosotros a través de numerosas generaciones.

Existen planos de la Consciencia Interna llenos de impresiones, ideas, hábitos, emociones, sentimientos, deseos e impulsos que hemos adquirido por herencia de nuestros antecesores.

Desde el hombre de la caverna y aun de épocas anteriores, han llegado hasta nosotros ciertos gérmenes y fuerzas mentales que reposan medio dormidos en las profundas soledades de los planos inferiores de la Consciencia Interna.

Nosotros podemos fiscalizar y subyugar, o hacer uso, de esos impulsos latentes por medio de nuestras facultades mentales superiores, pero no por eso dejan de existir de igual modo.

Como han dicho algunos escritores, dentro de nosotros tenemos una "menagerie completa": el tigre, la abeja, el pavo real, la hiena, el gato, el lobo, el león y todo el resto de la colección. De esas bestias descendemos y no hay razón para que nos avergoncemos de ello; la vergüenza está únicamente en vol-

ver hacia ellas con acciones indignas de nuestro estado de elevación conquistado a través de arduas evoluciones.

Como Suther Burbanek ha dicho: "La herencia significa mucho; pero ¿qué es la herencia? No es el horrible espectro del antepasado cruzándose en el camino de un ser humano. La herencia es simplemente el sol de todos los efectos, de todo lo que nos rodea, de todas las generaciones pasadas en el responsable movimiento constante de las fuerzas vivas."

Y todos los efectos de las generaciones que fueron, todo lo pasado nos rodea y se halla registrado débil o vigorosamente en ciertos planos de nuestra Consciencia Interna.

El conocimiento de estos hechos nos capacitará para someter tales tendencias cuando en un determinado instante traten de sacar la cabeza de sus obscuras cavernas, respondiendo a algún llamamiento familiar que las despabile de su amodorramiento; y ese conocimiento nos capacitará para llamar al pasado que existe en nosotros para que nos ayude y auxilie cuando lo necesitemos para ejecutar algunos trabajos de la vida. Dentro de nosotros existen muchas cosas que pueden y quieren manifestarse en la consciencia externa cuando se reclama su exteriorización.

Esas cosas las podemos usar o admitirlas para nuestro uso, en relación a nuestro grado de conocimiento y fuerza de voluntad. Pero permítasenos recordar que no es nada conveniente consentir que sean ellas las que se valgan de nosotros; hemos de ser nosotros los que nos sirvamos de ellas.

Existen otros planos de la Consciencia Interna en los que permanecen muchas sugestiones colocadas allí por nuestra consciencia externa o la de los otros. Poseemos un extraordinario depósito de sugestiones adquiridas, unas buenas, otras malas y otras que no sin ni una cosa ni otra.

Y de ese depósito viene el "pensamiento hábito" de que se compone en gran parte nuestro proceso mental.

En este depósito están almacenadas incontables impresiones, ideas, opiniones, prejuicios, nociones, iguales y desiguales, y otras provisiones por el estilo. Muchas de ellas han sido colocadas allí por nosotros mismos, como resultado de pasados pensamientos o medio pensamientos; y muchas otras lo han sido por las opiniones, informes y sugestiones de otros, que hemos admitido en nuestra Consciencia Interna sin la debida reflexión y examen.

Como más adelante veremos, este depósito es una parte importante de nuestra morada intelectual y, por lo tanto, debemos cuidar mucho respecto a lo que en ella admitimos. También debemos ver lo que por medio de la Auto-sugestión colocamos allí, a fin de que podamos valernos de ello como ayuda en nuestra vida, y lo que por los mismos medios pueda servirnos para contrarrestar los efectos de algunas adversas y perniciosas sugestiones y "hábitos

mentales", que hemos permitido que encontrasen una mansión y un almacén en esos planos importantes de nuestra mente. El conocimiento de esos hechos será de la mayor importancia y utilidad para nosotros.

En otros planos de la Consciencia Interna se encuentran las impresiones y recuerdos que comprenden lo que llamamos "memoria".

La memoria, parte de nuestra mentalidad, es como una vasta colección de registros gráficos donde se anotan las innumerables impresiones que hemos recibido durante nuestra vida. Algunos de esos registros producen de manera intensa, clara y distinta las impresiones, como cuando se coloca la placa impresionada en el fonógrafo reproduce éste con toda fidelidad el original con que la impresionó.

Otros contienen impresiones menos claras, algunos las producen de un modo confuso, y son de más difícil reproducción.

Pero existe una diferencia entre los registros de la memoria y los del fonógrafo. Los fonográficos se producen más débiles y menos perfectos cuanto más se emplean, mientras los de la memoria aumentan en precisión y claridad con el uso. Cuanto más se rememoran los sucesos pasados, más claros y precisos se reproducirán.

Desde luego, es asimismo verdad que se pueden mezclar hechos y sucesos imaginarios con los reales y verdaderos, de modo que en las futuras reproducciones lo real y lo falso aparezcan juntos. Pero

esto no es más que una nueva prueba que confirma la regla.

Se puede, y muchos lo hacen con frecuencia, añadir un cuento en cada relato, hasta que al fin éste, después de tantas versiones, tiene tan sólo una pequeña semejanza con el original; procediendo de ese modo se mezclan las impresiones nuevas con las antiguas en un registro fonográfico mental, y en la próxima reproducción, ambas, la parte original y la agregada salen juntas.

Esta es la razón por qué algunas gentes dicen las mentiras tan a menudo que "acaban por creerlas"; las impresiones repetidas sobre las placas de la memoria llegan más agudas y más claras y las notas falsas se mezclan con las verdaderas. Debemos esforzarnos en reunir una colección de registros de memoria honrados y evitar cuidadosamente el añadir impresiones falsas a las originales.

Es sorprendente que haya alguien que puede dudar un solo momento de la existencia de planos de consciencia debajo de la consciencia externa ordinaria, si ese alguien está familiarizado con los fenómenos de la memoria.

Constantemente en nuestra vida diaria nos vemos arrastrados sobre los planos de memoria de la Consciencia Interna por las muchas cosas almacenadas allí, por debajo de la ordinaria consciencia externa. No tan sólo somos arrastrados sobre esos planos en ese sentido, sino en momentos de intensa tensión, como en un imprevisto peligro y otros períodos crí-

ticos de la vida, cuyas entradas entre esos planos se mueven entreabiertas y un diluvio de reminiscencias fluye de ellos.

Son numerosos los ejemplos que se citan a este respecto y un escritor lo ha expresado admirablemente en estos términos:

"Los actos de un completo período de vida que son de importancia y muchos que no lo son, relampaguean a través de la mampara de la memoria con tal rapidez y tan distintamente, que parece como un vasto panorama del cual todos los detalles quedan grabados en la mente en un instante. Un saltador célebre de puentes elevados, al describir sus sensaciones mientras daba el famoso salto desde el puente de Brooklin, asegura que le pareció como si durante los pocos segundos que necesitó para caer al agua, volvieran a pasar por su memoria todos los actos de su vida en el mismo orden que habían ido ocurriendo, alguno de los cuales no había recordado hacía muchos años, y habrían continuado toda la vida olvidados a no resurgir por un estímulo tan extraordinario como este.

"Es una experiencia casi universal que han hecho las personas que han estado a punto de ahogarse y han sido salvadas en los últimos momentos y, por decirlo así, han resucitado, que durante los breves instantes que precedea a la pérdida del conocimiento, la memoria repentinamente aferra con maravilloso vigor los actos de la vida que parece acabar y por una misteriosa y obligada intuición el paciente es apto y se ve cumpelido a reconocer al mismo tiempo y mejor que nunca lo justo o lo injusto de sus actos."

Las citas iguientes demostrarán el papel importante que representa la facultad de la memoria de la Consciencia Interna, en el conocimiento, según la opinión de autoridades eminentes:

"Todo conocimiento es un recuerdo."—Bacón.

"Lo que constituye el recuerdo o un acto de memoria es la imagen presente que una sensación experimentada deja en nosotros una imagen que nos parece la misma sensación."—Taine.

"La memoria es una facultad primaria y fundamental, sin la que ninguna otra puede trabajar; es el cemento, el betún, el molde en que las otras facultades se forman. Sin ella toda vida y todo pensamiento serían una serie de cosas sin realidad."—Emerson

"No hay facultad de la mente que pueda poner en acción sus energías, si la memoria no le proporciona las ideas que ha almacenado paar ello, guardándolas bajo llave."—Burke.

"Todos los órganos, en realidad cada área y cada elemento, del sistema nervioso, tienen su memoria."—Ledd.

"La memoria es el hilo de oro que enlaza y une todos los dones y excelencias mentales."—Hood.

"La memoria es el archivo de la imaginación, el tesoro de la razón, el registro de la consciencia y la sala de consejo del pensamiento."—Barile.

"La verdadera propiedad del hombre es su memoria; en ninguna otra cosa es rico ni en ninguna otra cosa es pobre."—Alejandro Smith.

"Prefiero mejor tener un recuerdo perfecto de todo lo que he pensado y sentido en un día o en una semana de actividad superior, que leer todos los libros que se han publicado en un siglo."—Emerson.

Después de leer todo lo que acabamos de citar, recuérdese que los registros de la memoria están almacenados en los planos de la Consciencia Interna, la existencia de la cual ha sido negada por la mayoría de la gente hasta época muy reciente.

¿Qué hombre inteligente, si considera los maravillosos fenómenos de la memoria, puede dudar que su Mente y su yo son mucho mayores que el pequeño y estrecho campo de la consciencia externa, lo cual no es nada para el ojo de su telescopio mental o microscopio, por delante del cual pasan en revista los objetos que se elevan desde los planos de la Consciencia Interna?

IX

LOS DEPÓSITOS MENTALES

Cómo se han ido formando. - La conveniencia de cuidar la clase de materiales que se acumulan. - La actitud mental. —Se deben rechazar los pensamientos negativos y crear autosugestiones positivas.—«Yo» es señor y no esclavo de lo qne le rodea.—Pero a condición de que permanezca despierto y utilice la Voluntad a su albedrío.— El «Yo» es el dueño del Almacén Mental, y puede reformar nuestro carácter.

CAPITULO IX

Los Depósitos Mentales

En los anteriores capítulos hemos aseverado que existen planos de la Consciencia Interna comparables a vastos depósitos mentales en los que están colocados los materiales de que se componen muchos de nuestros pensamientos.

Estos materiales del pensamiento son traídos por los acarreadores y portadores del depósito mental al campo de la consciencia o factoría del pensamiento, donde son manufacturados en la fábrica de los pensamientos conscientes y de las acciones.

En este vasto depósito mental hay muchos que no hemos colocado nosotros; son los recuerdos útiles, remanentes de los que fueron acumulando innumerables antepasados y que son traídos a la fábrica de nuestros pensamientos. Pero también existen grandes cantidades de material, bueno, malo e indiferente colocado allí por nosotros mismos, y esa es la contribución personal para el depósito con que subvenimos con largueza con pensamientos y actos que

resultan de lo que llamamos "nuestro carácter" o "nuestra naturaleza".

Y siendo este el hecho, ¿no es de la mayor importancia que cuidemos de la clase de material que almacenamos en ese gran depósito mental y departamentos de provisiones?

Nuestros pensamientos y acciones presentes, nuestros caracteres, en realidad, son en su mayor parte el resultado de pensamientos y actitudes mentales anteriores. Y los pensamientos, acciones y caracteres de cada uno de nosotros serán en lo futuro, en gran parte, el resultado de los materiales mentales que ahora almacenamos en las cámaras de depósito de nuestra mente.

Esto no es "predicar" ni "moralizar", es sencillamente llamar la atención sobre hechos y verdades conocidos y admitidos por todos los que se dedican al estudio de la psicología.

En la actualidad, al presente, somos en gran parte el resultado de lo que hemos pensado, o de lo que hemos conseguido grabar en nosotros en días pasados.

Nuestra Actitud Mental, juntamente con la clase de sugestiones que hemos conseguido grabar en nosotros en días pasados, determinan en gran parte nuestro "carácter" y "ser" de hoy.

Cuando pensamos, no manufacturamos el pensamiento fuera del aire tenue, o rayo de luz o de "nada", como algunos parece que supongan. Cada fragmento de la admirable fábrica de pensamientos y

acciones es el resultado del tejido de los materiales mentales que hemos acumulado en el pasado y almacenado en alguna de las cámaras de depósito de la Consciencia Interna.

Esto resulta seguramente bastante claro para quien haya dedicado unos momentos a pensar en este asunto, y sin embargo, son pocos en realidad los que han comprobado esta verdad y todavía menos los que han aprendido a proceder con arreglo a este principio.

Si tratásemos de construir una casa, almacén u otro edificio, pondríamos el mayor cuidado en que los materiales de construcción fuesen de la mejor calidad, y los inspeccionaríamos con todo esmero para asegurar la duración y bondad de nuestra propiedad. Si poseyéramos una fábrica o manufactura y quisiéramos producir géneros de superior calidad, examinaríamos cuidadosamente la clase de primeras materias que hubiésemos de emplear. Nuestros compradores querrían ejercer su habilidad y el inspector examinaría todas las remesas para enterarse cómo llegaban, rechazando las que no reunieran las condiciones adecuadas, como materiales impropios.

Y sin embargo, ¡cuán despreocupados somos respecto a nuestros pensamientos, caprichos, actitudes mentales y autosugestiones que vamos colocando entre los materiales que hemos de emplear en nuestro edificio mental y manufacturar en los días subsiguientes! ¿No es ya tiempo de hacer un alto en es-

te método despreocupado y casi criminal y adoptar un plano sano y científico de pensamiento vida?

La Actitud Mental de un hombre está representada por el carácter de los pensamientos que admite "para su provisión". Si admite pensamientos de desaliento, perniciosos, negativos, para que se alojen en su mente, su actitud mental gradualmente se pondrá en armonía con esos pensamientos, y se encontrará con un gran depósito de pensamientos negativos, que en lo futuro expondrá sin poderlo evitar. ¿Puede dudar esto quien conozca los efectos de ciertos "hábitos" mentales de manifestación? ¿Y qué son esos hábitos sino el empleo de los materiales de pensamientos acumulados en lo pasado? ¿Cuánto más difícil no es para un hombre cuya mente está llena de materiales de pensamientos negativos hacer frente intrépida, confiada y valerosamente a las luchas de la vida?

Todos sus instintos y hábitos de pensamiento van en contra suya.

¿Resulta mucho más cómodo y fácil encogerse de hombros y cruzarse de brazos y decir "que es lo corriente" en tales casos? Ciertamente, pero es porque todos los materiales mentales son de un gris obscuro, de un matiz negativo; porque esos materiales son podridos y de calidad mala.

Pero si en lo pasado se ha cultivado el hábito de rechazar los pensamientos y sugestiones negativos, si se los ha eliminado escrupulosamente del montón y sólo se han almacenado los pensamientos alegres, alentadores y positivos, entonces cuando se empieza a construir o tejer se producirá seguramente la mejor calidad de pensamientos y acciones. No podemos dejarlo de hacer así mientras trabajemos con los mejores materiales y con nuestra máquina mental dispuesta para contrastarlos.

Todo esto es algo más que una diversión o un entretenimiento, es la aseveración de un hecho psicológico que si alguna vez fuera comprendido completamente por las multitudes haría de este viejo mundo nuestro un lugar mucho más placentero y alegre.

Una comprensión de estos principios influiría en la mentalidad, siempre que se actuara con arreglo a ese nuevo conocimiento.

No existe un "proceso secreto" en relación con este trabajo; todo lo que se necesita hacer es negarse en lo sucesivo a admitir pensamientos negativos, deprimentes o indeseables y evitar que se alojen en nuestra mente, y por el contrario, guardar con sumo interés en nuestra mente los materiales útiles y beneficiosos que han de reemplazar a los perjudiciales.

Cuando un pensamiento negativo aparezca en nuestro campo de consciencia, debe rechazarse con el pensamiento "existe otra porción de este cambio mental que yo he almacenado aparte... aparte y juntamente con el montón de residuos". Y no perder la oportunidad de pensar pensamientos claros, optimistas, positivos, deseables, y almacenarlos aparte.

Y cuando se pueda poner uno de esos pensamientos en acción, hágase por todos los medios, porque al hacerlo agregamos una parte importante de buen material en nuestro almacén mental.

No debemos consentir los pensamientos del pasado que por su calidad nos angustien o nos desalienten. Téngase presente la comparación que establece un escritor bien conocido, el cual equipara la mente a un vaso de agua turbia, en el que se echa un chorro continuo de agua clara y fresca, la cual irá aclarando gradualmente todo el vaso hasta que no se adviertan las materias que la enturbiaban.

Del mismo modo llevando a la mente el género de pensamientos que deseamos, se consigue aclarar y hacer desaparecer aquellos que la enturbiaban y que fueron depositados durante largo tiempo.

Otro escritor ha comparado esto mismo a una habitación obscura; si queremos que la obscuridad desaparezca, no hay más que abrir las ventanas y dejar que penetre la luz; hecho esto la obscuridad desaparece.

Y estos ejemplos están de completo acuerdo con las enseñanzas del ocultismo, las cuales establecen que un pensamiento "positivo" siempre tiende a neutralizar y trasmutar a otro "negativo", por el hecho de que el pensamiento positivo tiene suficiente potencia y fuerza para neutralizar muchos pensamientos negativos.

Siendo esto así, por la fuerza de voluntad y la

perseverancia, nos es posible cambiar la naturaleza de nuestros materiales mentales almacenados en los depósitos de la Consciencia Interna, incluyendo hasta aquellos que hemos heredado, y de esa manera convertirnos por nosotros mismos prácticamente en una persona nueva por el carácter y la naturaleza, en un espacio de tiempo razonable.

El Ego es el dueño y señor real y no el esclavo de lo que le rodea como muchos parece que se figuran y creen. Verdad es que cuando el Ego permanece durmiendo y pasivo, la personalidad se forma, indudablemente, con las ideas y los sentimientos heredados, con las ideas y pensamientos sugeridos; y las ideas y tendencias adquiridas que se han escogido durante la vida. Pero permítase al Ego que despierte una vez por sí mismo y y póngase en sus manos el arma que le pertenece, la Voluntad, y entonces estará capacitado para dominar lo que le rodea y desechar lo pernicioso almacenado en el pasado, reemplazándolo con material mental claro, fresco, bueno y fuerte. El Ego puede reformar nuestro "carácter" porque es el Dueño del Almacén Mental.

Rechacemos los auxiliares negligentes e incompetentes que han permitido esa acumulación de esos escombros mentales. Cuidémonos nosotros mismos—nuestro Yo, el Ego—y fijemos nuestra Soberanía. Inspeccionemos y elijamos nuestros propios materiales mentales, que así no se producirán en nuestra mente pensamientos que no sean de la mejor calidad.

X

«FORMARSE» UNO MISMO

La «reconstrucción» del carácter. — Etimología de la palabra «carácter».— El carácter no es invariable, puede variarse en virtud de las autosugestiones que el individuo se haga, esto es, según los materiales que se acumulen en la Consciencia Interna.—El cerebro es el órgano de la Mente.—Cómo funciona el cerebro y el desarrollo de sus células.—De qué modo influyen éstas en el carácter. — La importancia de las imágenes mentales.

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ
DE COLOMBIA
BIBLIOTECA - BOGOTÁ

CAPITULO X

«Formarse» uno mismo

Una de las fases más interesantes de la ciencia de emplear la Consciencia Interna, es la que podemos llamar la de "formarse" uno mismo.

Es la aplicación de las leyes psicológicas en la reconstrucción de ciertos planos de la Consciencia Interna, o más bien la substitución del material mental almacenado en ella por otro material más deseable.

Este proceso ha sido denominado acertadamente "Reconstrucción del Carácter", porque en realidad es eso, pues el carácter depende en gran parte de lo que contiene la Consciencia Interna, y lo que afecta a ésta afecta al Carácter.

La palabra carácter, se deriva de una palabra griega que significa "grabar"; "esculpir"; y algunas autoridades afirman que la palabra griega proviene de otra de lengua más antigua y que fué empleada en un principio por los fabricantes de ladrillos para indicar la marca comercial que cada uno ponía en los ladrillos que fabricaba, porque cada

cual tenía la suya propia. Y con el tiempo fué ampliándose gradualmente el sentido de esa palabra hasta significar al presente "la cualidad peculiar o suma de cualidades, por las que una persona o cosa se distingue de otra" (Webster).

El antiguo empleo de este término resulta muy curioso cuando se puede investigar desde los orígenes, pues se descubre la idea de lo que fué en la mente de nuestros antepasados, es decir, que eso que llamamos "carácter" era algo impreso o grabado en la substancia mental del hombre.

Para la mayoría de las personas el carácter es algo que acompaña al hombre, en virtud de alguna ley natural invariable y que no puede ser alterado o mejorado. Para el psicólogo experimentado, en cambio, el carácter es una cosa plástica que se modifica por la calidad de los pensamientos y la actitud mental del individuo y que por lo tanto puede ser mejorado, cambiado y alterado a voluntad.

La psicología, al tener conocimiento de los planos de la Consciencia Interna y comprender la realidad del hecho de que el carácter es el producto fabricado con los materiales almacenados en esos planos, nos enseña al presente que colocando dichos materiales de una calidad adecuada en las cámaras de depósito, podemos conseguir que nuestro carácter sea fabricado con arreglo a esas cualidades. En una palabra, que el hombre puede prácticamente "reformarse" a sí mismo colocando en su mente la clase de materiales que para ello se necesite.

Esto es exacto en los casos de reforma de niños y otros por el estilo, y lo es también en cuanto a la Reforma de uno mismo o Reconstrucción del Carácter.

Aquellos que piensen que al hablar de los planos de la Consciencia Interna, admitimos la existencia de una sombra intangible, una "mente" independiente del cerebro, les habremos de decir que eso no es así. Nosotros consideramos al cerebro como el órgano de la mente, lo mismo en sus manifestaciones de la Consciencia Interna como en los de la consciencia exterior.

El cerebro está compuesto de un número enorme de células, compuestas a su vez de "plasmas" o materia elemental de vida; según algunos autores el número de células cerebrales es de 500.000.000 a 2.000.000.000, pues depende de la actividad mental de la persona. Juntamente con el número de células cerebrales en activo, existe siempre una gran reserva de fuerzas de células que esperan que se exija su concurso de improviso. Además de esto, es creencia muy general que el cerebro puede "desarrollar" células adicionales en caso de necesidad, de modo que la capacidad mental del individuo no tiene límites casi.

Una clase de células cerebrales empleadas activamente manifestará una tendencia a brotar, en virtud de esa actividad, casi automáticamente, en caso de urgente necesidad, mientras que cuando perma-

necen inactivas casi se atrofian y si se reclama su acción acuden lenta y torpemente.

Y por eso ocurre que las células que son usadas constantemente ejercen una influencia más marcada en el carácter del individuo que las que llegan a atrofiarse por el poco uso. De ahí que cuando uno emplea una serie de células en actividad, se manifiesten éstas vigorosamente en su vida cotidiana y en su carácter.

Para desarrollar los rasgos del carácter por nosotros mismos, que no sólo consideramos deseable sino necesario, es preciso esforzarnos en pensar y obrar, tan a menudo como sea posible, con arreglo a lo que queremos que sea. De la misma manera que ejercitamos los músculos que deseamos elevar al mayor grado de eficiencia, debemos ejercitar las facultades de la mente que queramos que aumenten en poder y fuerza. Y si nuestro deseo es desechar o restringir un conjunto de facultades discutibles, debemos usar activamente, para desarrollarlas de ese modo, las facultades opuestas, dejando inactivas aquellas que consideramos perniciosas.

Halleck ha dicho:

"Para evitar la expresión de una emoción podemos con frecuencia sofocarla; produciendo una expresión podemos a menudo ocasionar su emoción aliada."

El profesor James, dice:

"Si nos negamos a expresar una pasión, ésta muere. Cuando recapacitamos antes de desfogar nuestra

ira, nos parece ridículo el motivo de ella. El silbido sostiene nuestro valor, se dice, y no es esto un adagio sin importancia. En cambio, si permanecemos todo el día en una actitud de amodorramiento, suspirando y replicamos con voz desmayada, la melancolía nos consume. No existe precepto más valioso en la educación moral que el que conocen todos los que lo han experimentado, y es éste: Si queremos vencer las tendencias a emociones indeseables por nosotros mismos, debemos asiduamente, y a sangre fría desde el primer momento, oponernos a los movimientos contrarios a las disposiciones que queremos cultivar. Alisar las cejas, avivar la mirada, contraer la espalda más bien que el vientre, en lo que se refiere a la forma, y hablar en tono alto, excede de la cortesía general y nuestro corazón será, en verdad, muy frío si con esto no se va deshelando gradualmente."

Para compendiar respecto a la "Formación" de Sí Mismo, diremos que todo el secreto consiste en llenar las cámaras particulares de nuestro almacén mental con los materiales adecuados que se relacionen con las facultades deseadas, y sus antagónicas, con pensamientos, acciones, deseos, manifestaciones, etcétera, de las cosas deseadas.

Pensar en las cosas; ocuparse de ellas lo más posible; desearlas ardientemente; representárselas, imaginárselas constantemente; en una palabra conservar su imagen mental tan clara y persistentemente como podamos.

Dice una antigua máxima ocultista que "nosotros crecemos como la cosa que conservamos constantemente en nuestra mente", y quien logre fijar ésto en su mente, habrá conseguido realizar la obra por sí mismo.

El secreto en que reposan muchos de los fenómenos llamados "ocultistas" es la creación de lo que se conoce con el nombre de la "Imagen Mental" y que en realidad es el modelo o molde mental de lo que queremos materializar, sea el carácter o sea otra cosa. Este Molde Mental o Modelo sirve como "muestra" para lo que quiere construir o ha construído la manifestación mental actual. Y cuanto más clara y más vigorosa sea la Imagen Mental que construímos, mejores resultados nos dará su materialización.

Conservar en la mente de un modo constante lo que queremos ser, es dirigirse inconscientemente hacia la realización de ese deseo. Esto es cosa estatuída por leyes psicológicas y no una fantasía debida a la imaginación de un escritor. La evidencia del hecho podemos comprobarla en nuestra propia vida y en la de aquellos que nos rodean.

Todos tendemos inconscientemente hacia el modelo y forma de la Imagen Mental que llevamos en nuestra mente. Y si esto es así, si lo que se desarrolla en nosotros se parece a nuestros Ideales, ¿no debemos preocuparnos con sumo cuidado de la clase y calidad de los modelos o moldes mentales?

Nuestro carácter, depende de los moldes mentales que nosotros mismos nos hemos creado, ya sea

por nuestro propio deseo y de acuerdo con nuestro juicio, o bien inconscientemente obedeciendo a las sugestiones y deseos extraños.

Aristóteles dice que de cada objeto o pensamiento debe existir en la mente alguna forma, fantasma o especie; las cosas sensibles son percibidas y recordadas por medio de fantasmas sensibles y las cosas ininteligibles por ininteligibles fantasmas; y que esos fantasmas tienen la forma de los objetos sin la materia, como la impresión de un sello en cera tiene la misma forma de un sello sin la materia que lo hace útil.

El que estudie la psicología moderna se hará cargo con una sola mirada de lo que Aristóteles quiere significar: la Imagen Mental que modela o sirve de molde al pensamiento que quiere brotar de la Consciencia Interna.

Kay dice:

"Sirviendo de guía y dirección a nuestras varias actividades las imágenes mentales demuestran su gran valor e importancia. De todo lo que nos proponemos o intentamos hacer, debemos ante todo tener una idea o imagen en la mente, y cuanto más clara y correcta sea la imagen, más exacto y más eficiente será el propósito que representa. No podemos ejercer un acto de volición sin tener en la mente una idea o imagen de lo que queremos llevar a efecto."

El mismo escritor ha dicho también:

"La claridad y exactitud de la imagen se puede

obtener únicamente con la repetición de ella en la mente o por la acción repetida de la facultad. Cada acto repetido de todas las facultades hace la imagen mental de ellos más clara y exacta que el precedente, y en proporción a la claridad y exactitud de la imagen será el acto mismo ejecutado fácil, pronta y diestramente."

Y, ahora, todo cuanto hemos dicho respecto al asunto significa simplemente que el hombre PUEDE "formarse" a sí mismo, ser lo que desea, por medio de determinados y persistentes deseos y voliciones. Llenando las cámaras de depósito del plano adecuado de la Consciencia Interna con los "Ideales" e "Ideas" que desea materializar, hallará que gradualmente empieza a desarrollarse con arreglo a la Imagen Mental que haya creado en su consciencia. Nuestros pensamientos, acciones, sentimientos y emociones, irán poco a poco fundiéndose en el molde que con antelación hayamos elegido. El material que ha sido acumulado en las cámaras de depósito irá saliendo y exteriorizándose gracias a los silenciosos trabajadores mentales y al colocarlo en la maquinaria mental será transformado en pensamientos, actos, sentimientos, emociones, impulsos y manifestaciones externas de la calidad y grado de las primeras materias que hayamos empleado.

No es posible hacer seda del algodón, ni paño con el cuero.

Si no proporcionamos las primeras materias adecuadas no podemos exigir que los productos sean lo que apetecemos.

Día por día formamos nuestro carácter "nosotros mismos", pero depende de los materiales que empleemos lo que ese carácter haya de ser.

Una comprensión de los trabajos de la Consciencia Interna de la mente nos proporciona la única clave referente al misterio del carácter y modo de ser; ¿por qué, pues, no hemos de proceder en consecuencia, para lograrla?

XI

EL PENSAMIENTO AUTOMÁTICO

Varios ejemplos que demuestran la labor del subconsciente.—La opinión de los psicólogos sobre este punto. — El caso de Zerah Colbrum y el de Blind Tom.—Aventurado sería negar la existencia de planos fuera de la Consciencia externa en que se realiza el trabajo mental.

CAPITULO XI

El Pensamiento automático

Los más avanzados escritores que se ocupan de psicología nos han presentado muchos ejemplos de los trabajos de la mente en los planos de lo que alguien ha llamado acertadamente el "Pensamiento Automático". Nos parece que no estará demás citar algunos casos que servirán de ilustración a esta parte de nuestro tema.

Existen muchos ejemplos comprobados de personas que se han dedicado con diligente labor a resolver ciertos problemas y cuestiones, pero que se han visto obligadas a dejar de lado estas materias como imposibles de solucionar en un momento determinado. Y en un gran número de casos, cuentan, que cuando pensaban en algo enteramente diferente y alejado de aquello que había quedado insoluble, de improviso han hallado la solución que ha relampagueado en el campo de la consciencia, sin esfuerzo alguno, desde luego, por parte de la persona.

Un conocido escritor, al dar un ejemplo de esta clase que a él mismo le había ocurrido, establece

que cuando la solución del problema acudió a su mente de este modo se echó a temblar como si se hallara en presencia de otro ser que le hubiera comunicado el secreto de manera misteriosa.

No hay persona que no haya hecho la experiencia de tratar de recordar un nombre, una palabra, una fecha, o algo por el estilo, sin poderlo lograr; y cuando después de renunciar a su intento lo ha dado al olvido, de pronto lo que buscaba aparece en la Consciencia Interna y entra en el campo de la consciencia ordinaria. Alguna parte de la Consciencia Interna estaba trabajando para dar la contestación y cuando la ha encontrado se la presenta a la persona.

Otro escritor muy conocido también presenta algunos ejemplos de lo que él llama "meditación inconsciente", en la que la mente trabaja silenciosamente, después de que la persona ha leído obras relativas a nuevos asuntos, o que presenten nuevos puntos de vista esencialmente opuestos a los concebidos y admitidos con anterioridad y a las opiniones corrientes.

Afirma este escritor, refiriéndose a su propia experiencia, que ha encontrado al cabo de días, semanas, y hasta meses, que sus antiguas opiniones se habían disipado y otras nuevas ocupaban su puesto. Algunos han llamado a este proceso "digestión y asimilación mental subconsciente", y realmente el proceso tiene semejanza con el trabajo del organismo

físico de digestión y asimilación de los alimentos materiales.

Sir William Hamilton asegura haber descubierto un importante principio matemático mientras paseaba cierto día por el Dublin Observatory. Dice que en aquella ocasión "sintió el círculo galvánico del pensamiento" y los rayos que brotaban del proceso mental fueron las relaciones matemáticas fundamentales de su problema, que como saben todos los hombres estudiosos constituye una ley importante en matemáticas.

Thompson el psicólogo ha escrito respecto a esto lo siguiente:

"En el momento en que experimenté un sentimiento de inutilidad de todo esfuerzo voluntario, pude darme cuenta también que el asunto que me preocupaba iba desarrollándose por sí mismo de un modo claro en mi mente. Por mucho tiempo me pareció que era yo realmente un instrumento pasivo que se hallaba en manos de una persona que no era yo mismo. Mientras aguardaba los resultados de este proceso probé de reunir materiales que confundidos iba acumulando y luego abandonaba la masa para que se digiriera ella misma hasta que me hallaba en condiciones de escribir sobre aquello. Retrasé por un mes la continuación de mi libro *Sistema de Psicología,* pero continué leyendo las autoridades en la materia. No traté de pensar en el libro; me dediqué a observar con interés desde la ventana a las personas que pasaban por la calle. Una tarde mien-

tras estaba leyendo un periódico, lo substancial de la parte omitida del libro relampagueó en mi mente y empecé a escribir. Esto es únicamente un ejemplo de tal experiencia."

Berthelot, el eminente químico francés que fundó el sistema actual de la Química Sintética, ha dicho que los experimentos que le condujeron a sus notables descubrimientos en esta rama de la ciencia fueron rara vez el resultado de seguir cuidadosamente los pensamientos conscientes o el proceso de un puro razonamiento, sino que en realidad surgieron por sí mismos, de un cielo claro, por decirlo así.

Mozart, el gran compositor, dijo una vez:

"No puedo decir que me sea posible explicar mis composiciones, ni cómo las haga. Afluyen las ideas y no puedo decir cómo ni cuándo vienen. No oigo en mi imaginación las partes sucesivamente, sino que las oigo todas de una vez. Lo demás es únicamente el trabajo para reproducir lo que he oído."

En confirmación de la experiencia mencionada antes, agrega el doctor Thompson:

"Al escribir mi libro me había sentido incapaz de poner en orden mis conocimientos respecto a un punto durante días y semanas, hasta que noté una claridad en mi mente, y entonces cogí la pluma y sin la menor perplegidad escribí el resultado. He conseguido siempre mi objeto mejor cuanto más he apartado la mente del asunto que estaba escribiendo."

Oliver Wendell Holmes, ha dicho:

"La corriente automática de pensamiento es favorecida con frecuencia singularmente por el hecho de oír un discurso continuo débilmente, con bastantes ideas para mantener ocupada la mente. La corriente inducida de pensamiento es muchas veces rápida y brillante en inversa relación con la fuerza de la corriente inducente.

Wundt, el sabio profesor alemán, ha dicho también:

"Los procesos lógicos de inconsciencia son producidos con una seguridad y regularidad que sería imposible donde exsta la posibilidad de error. Nuestra mente está tan felizmente construída que prepara para nosotros los más importantes cimientos de conocimiento, sin que podamos descubrir su modus operandi. El alma inconsciente, como un benévolo extraño, trabaja y hace provisiones en beneficio nuestro, derramando los frutos sazonados en nuestro regazo."

Un escritor inglés ha dicho:

"Cuando las intimaciones de la inconsciencia llegan a nuestra consciencia, la mente está pronta a trabajar, está fresca y llena de ideas. Los fundamentos de nuestro juicio son a veces conocimientos tan remotos de la consciencia que no podemos ponerlos a nuestro alcance. La mente humana posee una parte inconsciente; los sucesos inconscientes que ocurren en esa parte son causas aproximadas de consciencia; la mayor parte de las acciones huma-

nas intuitivas son efecto de una causa inconsciente y está tan cerca la superficie, que la falta de deducción para prevenir la inducción en el discernimiento puede excitar la admiración. Nuestra conducta es influenciada por inconscientes suposiciones respecto a nuestra jerarquía social e intelectual, y de la de aquel a quien nos dirigimos. En sociedad asumimos inconscientemente un porte completamente diferente del que tenemos en el círculo familiar. Después de haber sido elevados a una alta jerarquía la total conducta nuestra cambia sutil e inconscientemente para ponerse de acuerdo con aquéla."

Concretando lo antes expuesto, otro escritor añade:

"Este es también el caso en un grado menor de los diversos estilos y calidades de vestidos y diferentes relaciones. De un modo absolutamente inconsciente cambiamos nuestra conducta, porte y estilo, con arreglo a las circunstancias."

Jensen ha escrito:

"Cuando improperamos algo con toda la fuerza de la mente, caemos en un estado de completa inconsciencia, en el que no tan sól olvidamos el mundo exterior, sino que no sabems nada de nosotros mismos y los pensamientos siuen cruzando por nuestra mente durante un cierto tiempo. De improviso despertamos como de un seño y generalmente en el mismo momento el resultado de nuestras meditaciones aparece tan claramate en la consciencia

sin nuestro conocimiento como si acabáramos de aferrar la idea."

Otro escritor ha dicho:

"Es inexplicable cómo, premisas que reposan debajo de la consciencia pueden sostener conclusiones en la consciencia: cómo la mente puede recurrir expresamente a un movimiento mental en un período avanzado, habiendo errado los primeros pasos."

Algunos psicólogos, Hamilton entre ellos, han hecho una comparación equiparando la acción del proceso mental a una banda de mesa de billar, cuando una bola es atacada y el ímpetu se transmite por medio de la banda, resultando que la última bola es la que se mueve y las otras se quedan en su sitio. Esta última bola representa el plano de la consciencia externa ordinaria, las otras bolas representan los varios períodos de la acción en la Consciencia Interna.

Lewes, el psicólogo, comentando esto, añade:

"Algo de lo que Hamilton dice parece que ocurre a menudo en una serie de pensamientos, cuando una idea sugiere inmediatamente otra en la consciencia, pasando esta sugestión a través de una o más ideas que no han brotado en la consciencia por sí mismas; hasta el punto de que no somos conscientes de la formación de grupos, sino únicamente de un grupo formado que desparramará la luz en la existencia de los juicios inconscientes, de los razonamientos inconscientes y en los inconscientes recuerdos de la experiencia."

En relación con este proceso de la mente, en los planos inferiores de la consciencia externa, algunos escritores han observado la aflicción y la dificultad que preceden al nacimiento en la consciencia de las ideas desarrolladas en los planos inconscientes.

Maudsley dice referente a esto:

"Es tan sorprendente como aflictivo para una persona el tener la vaga idea de que ha dicho o hecho algo, y que no le sea posible en toda su vida recordarlo. Existe un esfuerzo de la idea perdida para penetrar en la consciencia, que es relevado directamente cuando la idea irrumpe en ella."

Oliver Wendell Holmes dice:

"Existen pensamientos que jamás emergen en la consciencia y que sin embargo dejan sentir su influencia entre las corrientes de percepción, del mismo modo que los planetas invisibles influyen en los movimientos de los que nos son conocidos."

Y añade:

"Me ha referido un comerciante de Boston que en cierta ocasión se hallaba muy preocupado por un asunto de la mayor importancia para él, que le hacía pensar constantemente. Pero notaba tanta torpeza cerebral que llegó a temer si estaría amenazado de una parálisis. Al cabo de algunas horas la solución natural del asunto se le ocurrió, elaborada fuera de su consciencia, según su creencia, en el intervalo de perturbación."

Estas experiencias que dejamos consignadas son comunes a todos los hombres, y todos los que lean

las líneas precedentes reconocerán que tales hechos son corrientes en su vida.

Entre los muchos casos interesantes relatados para ilustrar el principio del "pensamiento automático" o "reflexión inconsciente", el del famoso matemático Zerah Colbrun es quizás uno de los más sorprendentes. Este hombre prodigioso poseía una notable facultad para "resolver automáticamente los más difíciles problemas matemáticos".

Se cuenta de él que siendo todavía un niño de siete años y sin conocer aún los rudimentos de la aritmética, podía ya, por alguna facultad intuitiva de la Consciencia Interna, resolver los más difíciles problemas matemáticos sin la ayuda de cifras, lápices ni papel (por algún sistema de Aritmética Mental de Consciencia Interna). En esa temprana edad, podía dar inmediatamente el número de minutos y segundos de un determinado período de tiempo, y decir el producto exacto de la multiplicación de un número compuesto de dos, tres y cuatro cifras por otro número formado por otras tantas cifras. Estos hechos repetidos entonces daban un ejemplo admirable de su extraño poder, y de ellos citamos el siguiente para que sirva de ilustración:

"En una reunión de amigos que fué dada con el propósito de concertar los mejores métodos de mejorar la situación del padre, este niño acometió y salió victorioso en absoluto, al elevar el número 8 progresivamente a la décima sexta potencia. Y al nombrar el último resultado que es 281.474.976.710.656,

no titubeó al escribir ninguna cifra. Luego fué tratado como cualquier otro número de una sola cifra, y lo elevó a la décima potencia, con tanta facilidad y rapidez que la persona encargada de apuntar los resultados, le suplicó que no fuera tan deprisa. Le fué preguntada la raíz cuadrada de 106.929; y antes de que el número hubiese sido escrito, contestó inmediatamente: 327. Luego se le preguntó cuál era la raíz cúbica de 268.336.125; y con igual facilidad y prontitud replicó: 645. Otras varias preguntas de igual clase, respecto a las raíces y potencias de números altos le fueron hechas y las contestó del mismo modo. Uno de los concurrentes le preguntó cuántos minutos había en cuarenta y ocho años, y antes de que la pregunta fuese escrita contestó: 25.228.800; e inmediatamente que el número de segundos en el mismo período de tiempo era: 1.513.728.000. Una y mil veces contestó que no sabía cómo las contestaciones llegaban a su mente. Además ignoraba por completo las reglas de la Aritmética y no sabía hacer sobre el papel una sencilla suma, multiplicación o división. En la extracción de raíces y al mencionar los factores de los números elevados, daba las contestaciones inmediatamente o a los muy pocos segundos, cuando esas operaciones con arreglo a los métodos ordinarios de cálculo, exigen un trabajo laborioso y difícil y bastante tiempo."

Una cosa muy extraña fué notada en este niño y es que, cuando se le enseñó a hacer los cálculos

matemáticos ateniéndose a las reglas y a los métodos corrientes, su maravillosa potencia fué aminorándose y acabó por no ser más que un muchacho de buenas condiciones para todo lo que se refería a las matemáticas.

El ejemplo de Blind Tom es también un caso de "pensamiento automático", pues este pobre ciego, casi un idiota en lo que a los conocimientos ordinarios se refería, poseía algo en su Consciencia Interna que lo capacitaba para tocar una pieza de música que había oído años antes, con perfecta reproducción de los detalles; y también para improvisar admirables cantos y harmonías.

Algo trabajaba en los planos de la Consciencia Interna de la mente de este pobre hombre negro, como si quisiera demostrar a un mundo escéptico y materialista las posibilidades de la mente y alma humanas en sus fases escondidas.

En vista de todos estos ejemplos y muchos otros por el estilo, ¿es posible dudar que existan planos de acción mental fuera de la consciencia ordinaria en la que de algún modo maravilloso el trabajo mental pueda hacerse y se haga?

Aun en el caso de que nuestra propia experiencia no nos proporcionara las pruebas, seguramente todos recordamos casos que no consienten que la duda persista.

Pero tan fuerte es el espíritu de la duda, que no faltará quien exclame:

—¡Sí, pero...!

XII

LOS AUXILIARES DE LA CONSCIENCIA INTERNA

Los duendes mentales que colaboran en nuestra obra.—El almacén mental.—Los materiales que en él depositamos, son los que utilizarán los duendecillos para realizar la obra que les encomendemos.- En la Memoria se conservan todos los recuerdos aunque a veces no podemos hacer uso de ellos.—Existe un «arte» de utilizarlos, sin embargo, con el auxilio de los duendecillos.

CAPITULO XII

Los auxiliares de la Consciencia interna

Pocos serán los lectores que no hayan oído cuentos de hadas y fragmentos de folk-lore referentes a los "duendes benéficos" o a las "hadas buenas", que llenos de afecto y gratitud hacía un pobre sastre o zapatero remendón que se había portado amistosamente con ellos, llegan una noche, cuando el menestral y su familia están durmiendo, y cogiendo un trabajo no acabado que había sido abandonado sobre la mesa o sobre el banco, lo terminan con esmero y diligencia, y cuando a la mañana siguiente el sol avisa al trabajador que ha de levantarse, se encuentra con su obra admirablemente hecha.

Las delicadas manos del hada se han ocupado en remendar los zapatos; el traje ha sido hecho y hábilmente acabado; las hormas están en sus cajas y todos en su sitio. Los recios materiales han sido preparados por el zapatero o el sastre durante el día; lo demás lo han hecho las hadas.

¿Pero qué tiene que ver todo esto con la Consciencia Interna?—se me preguntará.

Precisamente eso; que en la Consciencia Interna de cada uno de nosotros existen fuerzas que actúan de un modo muy semejante, como si fueran innumerables y sutiles duendes mentales, o auxiliares, que están ansiosos deseando ayudarnos en nuestra labor mental, si ponemos nuestra confianza y creemos en ellos.

No, esto no es un cuento de hadas; es una verdad psicológica expresada en términos de cuento de hadas.

En anteriores capítulos hemos dado ya algunos ejemplos de la labor de esos Auxiliares de la Consciencia Interna. En el capítulo XI especialmente se encuentran varios ejemplos en los que autoridades reconocidas atestiguan el hecho de que hubo en tales casos una marcada manifestación de "pensamiento automático" o "reflexión inconsciente", por medio del cual problemas que se han tenido como insolubles por la mente consciente han ido elaborándose gradualmente en la Consciencia Interna y los resultados luego puntualmente presentados en el campo de la consciencia externa.

Estos hechos son bien conocidos de los psicólogos y muchos investigadores han aprendido a emplear la ley que los rige en su propio beneficio.

El proceso de reclamar la ayuda de esos Auxiliares de la Consciencia Interna, es el mismo que constantemente empleamos con la Memoria cuando le pedimos un hecho o un nombre olvidados. Nos encontramos con que no podemos recordar el hecho

deseado, fecha o nombre, y en vez de atormentar al cerebro con un aumento de esfuerzo, trasladamos (si hemos aprendido el secreto) el asunto a la Consciencia Interna, con una orden silenciosa, de "recordar tal nombre que necesito" y luego seguimos nuestro trabajo ordinario.

Al cabo de pocos minutos, o acaso de algunas horas, de pronto aparece el hecho o el nombre olvidados ante nosotros, brotando de los planos de la Consciencia Interna, con la ayuda de los benévolos trabajadores o "duendes" de esos planos.

La experiencia es tan frecuente que hemos cesado de maravillarnos de que ocurra eso, y sin embargo, es una manifestación admirable de los trabajos de la Consciencia Interna de la mente.

Si nos detenemos a pensar un momento, veremos que la palabra olvidada no se hace presente por sí misma accidentalmente o "precisamente por esa razón". Existen procesos mentales que trabajan en beneficio nuestro y cuando han resuelto el problema para nosotros alegremente lo transmiten desde su plano al de la consciencia externa donde nos es posible aprovecharnos de él.

No conocemos mejor manera de ilustrar el asunto que valiéndonos de la fantástica imagen de los "duendes mentales", relacionados con la ilustración del "Almacén Mental".

Si queremos aprovecharnos del trabajo de los duendes de la Consciencia Interna, formemos una pintura mental del Almacén Mental en los dife-

rentes planos de la Consciencia Interna, en el que están depositados todos los conocimientos que hemos ido colocando allí durante nuestra vida, lo mismo que las impresiones que hemos experimentado desde el pasado, comprendiendo este pasado las vidas de nuestros mayores o nuestras anteriores existencias, según crea cada uno que debe considerar este punto.

Lo que hemos ido depositando en esos almacenes las más veces ha sido hecho sin idea preconcebida ni un orde nsistemático, y cuando necesitamos sacar algo que hemos almacenado largo tiempo, ha como el lugar exacto no lo recordamos nos vemos obligados a requerir la ayuda de los duendecillos de la mente, a quienes daremos la muda orden de "recordar tal cosa que me precisa".

Esos duendecillos son los mismos pequeños mozos a quienes damos el encargo de despertarnos a las cuatro de la mañana cuando hemos de tomar el tren; y ellos obedecen nuestra orden admirablemente.

Esos mismos pequeños camaradas son los que también hacen relampaguear en nuestra consciencia el recuerdo: "Tengo una cita con Jones a las cuatro de la tarde", y al mirar el reloj podemos comprobar que en aquel momento son precisamente las cuatro menos cuarto, o sea un cuarto antes de la hora de la cita.

Pues bien, si el lector examina cuidadosamente un asunto que desee dominar y pasa los resultados de

sus observaciones a esos duendes de la Consciencia Interior, encontrará que ellos se encargarán de trabajar los materiales que se les ha dado en la forma que se apetece. Arreglarán, analizarán, clasificarán, juntarán y ordenarán en una forma conveniente los diversos detalles de información que se les ha facilitado y añadirán además los varios artículos de información semejantes que encuentren almacenados en los varios depósitos de la memoria.

Con este fin agruparán los diversos fragmentos de conocimientos diseminados que habíamos olvidado. Y llegados a este punto, permítasenos decir, que no olvidamos nunca absolutamente algo de lo que hemos colocado en la memoria.

Seremos incapaces de recordar ciertas cosas, pero eso no quiere decir que estén olvidadas; a veces esto último se asocia y relaciona con cualquier otro hecho, y de improviso la idea olvidada se encuentra exactamente en su lugar en un más amplio sentido: este es el trabajo de nuestros duendecillos.

Léanse los ejemplos dados en otros capítulos, los cuales pueden ser reproducidos por quienquiera que se proponga cultivar el "arte" de hacerlo.

Recuérdese lo dicho por Thompson:

"En vista de haber tenido que esperar los resultados de esos procesos inconscientes, adquirí el hábito de amontonar materiales de antemano, y luego abandonaba la mesa para que se dirigiera a sí misma, hasta que me hallaba dispuesto para escribir sobre aquello."

Esta digestión de la Consciencia Interna es el trabajo que ejecutan nuestros duendecillos mentales.

Existen muchas maneras de hacer trabajar a los duendes. Más o menos todos tenemos alguna experiencia respecto a ello, aunque las más veces lo hacemos casi inconscientemente y sin intención ni plan determinado.

Quizás la mejor manera para ciertas personas, o más bien para la mayoría de las personas, es formarse una idea, tan precisa como sea posible, de lo que se necesita realmente conocer, una idea clara o imagen mental de la cuestión que se necesita conocer, y luego después de haberla introducido en la mente, prestándole el más alto grado de atención, trasladarla a los planos de la Consciencia Interna con la orden mental: "Atiende a esto para mí; trabaja en la contestación y después recuérdamelo", o algo por el estilo.

Esta orden ha de ser hecha en silencio o en voz alta, como se quiera, pues la formación de las palabras da fuerza a la orden. Se debe hablar a los obreros de la Consciencia Interna precisamente del mismo modo que se hablaría a las personas que tenemos empleadas: con firmeza, pero amablemente.

Y luego, y este es un punto importante, se debe acompañar la orden de una diligente expectación en la confianza de que nuestra voluntad será hecha. Cuanto más firme sea esa creencia, mejor será el resultado.

El autor de este libro ha dicho en otro lado: "El

deseo diligente, la expectación confiada, y la firme petición, forman la triple llave, del logro ocultista."

Y lo mismo ocurre en este caso que en los otros. Impongámonos a nuestra Consciencia Interna, y démosle las órdenes con firmeza, y llevará a cabo nuestro trabajo; pero deséese ardientemente también su realización, y sobre todo espérese confiadamente la deseada respuesta. Y luego olvídese todo respecto al asunto, aléjese de nuestra mente consciente y atiéndase a las otras tareas.

Y después, en el momento oportuno aparecerá la respuesta y relampagueará en nuestra consciencia; quizás no ocurra hasta el mismo minuto en que debamos decidir sobre el asunto o necesitemos la información.

Podemos dar a nuestros duendes la orden de recordar lo que deseamos en tal o cual tiempo, si así queremos, del mismo modo que hacemos cuando les ordenamos que nos despierten a una hora determinada para tomar el tren o que nos recuerden que tenemos una cita.

XIII

LA PREVISIÓN

El Método Leland.—Lo que entiende dicho autor por «Previsión».—Los beneficios que la Previsión acarrea al hombre.—El valor de la reflexión y la perseverancia.—Quien no haga uso de ellas, difícilmente triunfará en sus empresas.

CAPITULO XIII

La Previsión

El difunto Carlos Godfrey Leland, un escritor muy conocido, e investigador de todo lo que se refiere a la psicología, dedicó algunos de los últimos años de su larga vida (murió a los ochenta años aproximadamente) a una investigación de la operación de la Voluntad con arreglo a las leyes de la Consciencia Interna.

No usaba, desde luego, el término "Consciencia Interna", pero reconocía la existencia de sus planos de manifestación mental y sus ideas coincidían muy exactamente respecto a este punto, con las ideas propugnadas en este libro, particularmente en lo que se refiere al empleo actual de la fuerza posible de aquellos que comprendan estas cosas.

Al referirse a la idea del "pensamiento automático" que hemos descrito en los dos capítulos precedentes bajo el título de "pensamiento automático" y los "auxiliares de la consciencia interna", él emplea la palabra *Previsión* (empleada primeramente con semejante acepción por Horacio Fletcher). Usa el término "Previsión" en el sentido que nosotros le

damos al término "orden mental" con relación a los quiméricos duendes de los planos de la Consciencia Interna.

Consideramos conveniente utilizar largamente sus opiniones en este capítulo y en el siguiente, en el que se describe el "Método Leland".

Las ideas de Mr. Leland son tan prácticas y tan rápidamente comprendidas por la mayor parte de las personas, que deseo que sean leídas y se extiendan.

Dice, pues, Mr. Leland:

"La previsión es un pensamiento vigoroso, y el punto del que todos los proyectos deben proceder. Según yo lo comprendo, es una clase de impulso o proyección de la Voluntad en el trabajo que se ha de realizar.

"Ilustraré esto con un hecho curioso en física.

"Si el lector quiere tocar el timbre o campanilla de una puerta para que produzca el sonido más fuerte que sea posible, dará un fuerte tirón a la cadenilla y luego la soltará. Pero si quería, al dejarla ir, dar simplemente un golpecito con los dedos, así redoblará el sonido. O para disparar una flecha lo más lejos que se pueda, no basta únicamente con tender el arco extraordinariamente. Si, precisamente en esa forma, se le da al arco un rápido impulso, aunque el esfuerzo sea estéril, la flecha volará tan lejos como lo hubiera hecho sin él. O si, como es bien sabido, manejando un sable muy agudo, sorteamos, es decir, si al golpe o tajo, como

con un eje, añadimos también un rápido impulso, simultáneamente, podemos cortar un pañuelo de hilo o un torso."

La Previsión es el impulso de la flecha, la habilidad en el sable, el golpe en la puerta. Es la acción deliberada, pero rápida de la mente cuando antes de caer en el sueño o en olvido el pensamiento le ordenamos a que responda en consecuencia. Es algo más que un nuevo pensamiento lo que hacemos; es el mandato o la orden al *yo* para que realice el trabajo que deseamos.

La Previsión en el sentido empleado o aplicado es algo más, mucho más que una simple consideración previa o reflexión, que resultaría muy débil. Es, con efecto, constructiva, lo cual implica un pensamiento activo. Por eso, como el principio activo en el trabajo mental lo considero como una especie de impulso propio, o la menor parte en la división de la fuerza empleada que pone la mayor en la acción.

Ahora, si realmente comprendemos esto y puede suceder al emplear la Previsión como la preparación y el impulso para la autosugestión, podemos ayudar en gran parte el buen éxito de ésta, porque aquélla, la Previsión, asegura la atención y el interés.

La Previsión debe ser breve, pero siempre enérgica también.

"Cultivándola, adquirimos el envidiable talento de aquellos hombres que se hacen cargo de las cosas

en una sola mirada y actúan rápidamente como Napoleón.

"Generalmente se cree que este poder es completamente innato, o un don; pero la verdad es que puede ser inducido o desarrollado en todas las mentes en proporción a lo que se practique.

"Se ha observado que así como el experimentador progresa en el desarrollo de la voluntad por autosugestión, puede igualmente hacerlo con aquel poder, o todo proceso, especialmente si el trabajo se dirige anticipadamente a ese fin. En ese caso actúa simplemente por una fuerza evidente y la Previsión constituye toda su provisión en uso, el proceso o la ayuda. Preconcibe y quiere enérgicamente a un mismo tiempo, y por la práctica y la repetición, la Previsión llega a ser una ayuda maravillosa en todas las ocasiones y ocurrencias. Hacer esto es de suma utilidad para aquel que practica con frecuencia la Autosugestión, primeramente durmiendo y luego sin dormir, pues con ello encontrará infaliblemente que se facilita mucho su trabajo o el buen éxito; debe empezar por escribir como si dijéramos un plan o prefacio, sinopsis o epítome del trabajo que se proponga realizar, explanando y combinando lo que quiera hacer, pues esto viene a ser como el golpe en la puerta de que antes hemos hablado. Después de esto, el hábito de componer el plan tan perfectamente, pero tan sucintamente como sea posible, por el día o por la noche, combinado con el enérgico impulso, dará por resultado la obra propuesta; y con esto creo haberle dado al lector una amplia idea de lo que yo quiero significar con la palabra Previsión, cosa que no podría hacer si tratase de definírsela. Y cuando realmente se haya apoderado de ella y le sea familiar la idea, esto le proporcionará a su posesor una potencia de pensamiento y de acción rápida en todas las ocurrencias de la vida y en un grado grandemente desarrollado.

"Todos los hombres de gran fuerza mental natural, dotados con la voluntad para obrar y acometer empresas, los seres de acción y genio, actúan directamente y son como los atletas que cortan un árbol simplemente para ejercitar los músculos. El que ejercita su puntería por el sólo gusto de cultivar su propia habilidad, paar entrenarse, o por Autosugestión, es como el que levanta un peso por medio de una palanca, que si lo practica mucho y con frecuencia acabará finalmente por alcanzar mayor fuerza que otro.

"Un hombre así es el héroe de una novela de Mayne Reid, del cual dice el autor:

"Su puntería con el rifle es infalible, hasta el punto de que diríase que la bala obedece a su Voluntad. Debe existir una especie de Principio de Dirección en su mente, independiente de la fuerza del nervio y de la vista. En él y en algún otro he observado únicamente este singular poder."

"Esto signifisa simplemente el ejercicio en un segundo, como si fuera el golpe en la puerta, o la

proyección de la voluntad en el disparo propuesto, y que puede ser aplicado a todos los actos.

"La Mente y especialmente la Previsión o reflexión, combinada en un esfuerzo con la voluntad y la energía entran en los actos, aunque a menudo de un modo imprevisto, porque es como una especie de acción refleja o cerebración. Así es como descubrí con gran sorpresa en mi gimnasio que la acción completamente mecánica de levantar un peso recio desde el suelo hasta el hombro y desde el hombro a lo más alto que alcanzaba el brazo elevado sobre la cabeza, resultaba muy fácil después de una corta práctica, aunque mis músculos no se habían desarrollado más ni aumentado mi fuerza en ese tiempo. Y descubrí que además del ejercicio, existía siempre un truco o habilidad, que no se puede precisar, por medio del cual un hombre inteligente puede aventajar al tonto en todo aunque sean ambos de fuerza igual.

"Pero ocurre a veces que el truco puede aprenderse y poseerse por ese medio. Si eso sucede la Previsión existe lo mismo en esos casos, por la tarde al levantar un peso o por la mañana al querer escribir un poema.

"Esta actuación o trabajo de los dos pensamientos a la vez (el pensamiento preciso que necesitamos y el pensamiento de que saldremos airosos) para algunos lectores resultará difícil comprenderla.

He aquí del modo que puede ser formulada esa idea: "Quiero recordar mañana a las cuatro que he

de ir a ver a mi librero... a las cuatro el librero... a las cuatro... a las cuatro."

Con la práctica los dos deseos se convertirán en una concepción. Cuando el objetivo de un estado mental, como por ejemplo la tranquilidad durante todo el día, se obtiene aunque sea parcialmente, el operador (que debe hacer, desde luego, todo lo posible para conservar la calma, recordará su deseo) empezará por creer en sí mismo sinceramente o en el poder de su voluntad para crear un cierto estado mental. Esto se obtendrá con la continua reflexión y perseverancia. Es el gran paso dado, el alfabeto aprendido, por el que la mente exteriorizará su gran potencia. Este proceso de Autosugestión y confiando en el efecto del sueño ordinario, es lo más adecuado para producir los estados mentales deseados, incluyendo aquellos que se manifestarán en las acciones futuras.

La Previsión puede ser de un vasto uso práctico en los casos en que se requiere la confianza. Algunos clérigos y abogados se han asustado literalmente en el ejercicio de su carrera y más de un actor ha fracasado por necesitar algunos pequeños conocimientos; y respecto a esto hablo por propia experiencia. El principiante que ha de aparecer en público o presentarse a examen debe basar su Previsión en que si hubiera de hablar ante una o dos personas no sentiría miedo, ¿por qué ha de sentirlo, pues, ante ciento? Hay quien puede repetir esta idea a sí mismo, hasta grabarla vigorosamente en su

ánimo, y triunfan los que eso hacen sintiendo casi sorpresa al notar cómo en tan corto tiempo lo han conseguido, como hizo cierta señora de San Luis, que se sintió tan animada al tener que prestar declaración como testigo por no experimentar miedo alguno, que rogó al juez y al jurado que dejasen de mirarla en la forma que lo hacían.

"Resultará inútil este método si se toma como un frívolo pasatiempo o intentar la Autosugestión y desarrollo de la Voluntad con un poco de diligencia, como si se tratara de una partida de naipes; los que tal hagan pierden el tiempo y nada conseguirán. Por lo menos hay que reconcentrarse y tomar la más serie resolución de perseverar y hacer más grande el esfuerzo y poner más diligencia cada vez, y quien así no proceda mejor hará abandonando el propósito. Todo aquel que persevera con calma no es posible que fracase antes en la consecución de un cierto buen éxito y realizado éste el segundo paso es mucho más fácil.

"Sin embargo, existen muchas personas que después de hacer todo lo que pueden por conseguir una mina de oro o de diamantes, se cansan cuando precisamente llega el momento de recoger el fruto, porque son volubles. Y esas personas son mucho más enojosas y más enemigas de la ciencia real que los más indiferentes o ignorantes.

"Esto no se habrá escrito estérilmente si induce al lector a reflexionar en lo que puede conseguir con la repetición paciente o la perseverancia y en

la fuerza increíble y variada potencia que adquiere el hombre que domina esta práctica.

"Existen muchos casos en que el lector me preguntará cuál es el método que se debe emplear, a lo que me veo obligado a contestar que carezco de experiencia de esos casos. Pero añadiré, en tales casos, por lo que se refiere al método, lo que contestó el sacerdote escocés, el cual al ser interrogado por un hombre rico si creía que dando mil libras a la Iglesia salvaría su alma, replicó:

—No estoy preparado para contestar a esa pregunta... pero lo estudiaré con entusiasmo, y ya le avisaré para tratarlo.

XIV

EL MÉTODO LELAND

Manera de influenciar las facultades mentales.— Por la autosugestión se aumenta la energía, se desarrolla la Voluntad y se obtiene la calma.—La Fe y la Perseverancia son los dos grandes factores del triunfo.—El hombre puede alcanzar la calma indiferente por su propio esfuerzo.—La hora mejor para las «órdenes mentales», es la que precede inmediatamente al sueño.—Durante éste trabajan por nosotros los «duendecillos mentales».

CAPITULO XIV

El Método Leland

Mr. Leland, cuyas observaciones respecto a la Previsión hemos dado en el precedente capítulo, concede mucha importancia a un método para el empleo de la Consciencia Interna, generalmente conocido con el nombre de "Método Leland".

Otros escritores, antes y después de la obra de Mr. Leland, han estudiado esta fase del asunto, pero Mr. Leland merece mucho más crédito por haberse logrado que mucha gente se fijara en una manera tan práctica y en un estilo tan vigoroso.

Por esa razón damos aquí lo esencial de su "método" con sus propias palabras, extractando de sus obras en las que trata del asunto.

Mr. Leland empieza por establecer que durante un cierto número de años ha prestado mucha atención, empleando tiempo, estudios y reflexión en busca del método más adecuado para grabar en los planos de la Consciencia Interna de la mente con las Autosugestiones (Previsiones, Mandatos Mentales, Ordenes a los Duendes) dadas antes de sumirse en el sueño por la noche.

Comienza luego por decir:

"Todas las facultades mentales o cerebrales pueden ser influenciadas directamente por un procedimiento científico, que en otro tiempo ha sido considerado como una acción milagrosa, y que todavía hoy es muy poco conocido o tenido en cuenta. En el desarrollo de esta teoría, y como lo ha confirmado ampliamente la práctica y experiencia personal, la Voluntad puede, con un facilísimo procedimiento de entrenamiento o con la ayuda de la Autosugestión, ser llevada a un extremo de fuerza, y los estados mentales rápidamente inducidos pueden ser creados por la práctica habitual. De ese modo un hombre, con un simple experimento repetido varias veces en poco tiempo—un experimento que describo con toda claridad y ha sido comprobado y verificado sin duda posible,—conseguirá por sí mismo permanecer durante el día siguiente en una perfecta calma y alegre estado mental; y esta condición puede, por medio de la repetición y práctica, ser elevada o variada en otros estados o condiciones de mucho más activa o inteligente descripción.

Así, pues, para ilustración, diré que por propia experiencia, debido a este proceso he triunfado desde mi septuagésimo año trabajando cada vez con más asiduidad, y sin ningún género de fatiga ni fastidio por la labo ra que me dedicara en todos los períodos de mi vida. Y el lector necesita únicamente realizar el extremadamente fácil experimento que he descrito para convencerse de que puede

él hacer lo mismo, que puede continuar aumentando su fuerza al infinito.

Luego Mr. Leland revela al lector los efectos de la Autosugestión que son conocidos de todos los que se dedican al estudio de la psicología.

Dice al respecto:

"Entonces se me ocurrió que gracias a la Autosugestión me era posible trabajar todo el día siguiente, esto es, dedicarme a la labor literaria o artística sin sentir la menor fatiga y con buen éxito, lo cual era una cosa maravillosa para un hombre de mi edad. Y así sucedió que empezando por hacer una cosa tan fácil, concluí por llegar a la perfección.

"Lo que quiero significar al hablar de un comienzo fácil no es querer o tomar una resolución con demasiada vehemencia, sino simplemente procurar suavemente, pero con asiduidad, que se grabe la idea en la mente del mismo modo como cuando nos quedamos dormidos pensando en la cosa que debe ser. El siguiente paso fué desear hallarme libre al siguiente día de todo malestar mental o nervioso, o conservar un estado de mente bien equilibrado, animoso y tranquilo. En esto se emplean algunos minutos y resultan experimentos y observaciones extremadamente curiosos.

"Que el estado de calma imperturbable de la mente se alcanza es innegable, pero a veces ocurre lo que al Angel en la novela de H. G. Wells, "La visita maravillosa", que en ocasiones sentía miedo en

su nueva habitación, y no era maravilloso, pues en realidad era un nuevo huésped y los duendes "Molestos y atormentadores", que "agitan y empavorecen" al hombre, los cuales había hasta ahora permitido que se amotinaran y que intervinieran en sus pacíficos deseos, estaban mal dispuestos para que conservase su apacibilidad en el castillo de la nueva señora.

"Yo había cometido deslices, pero con todo quedé simplemente asombrado al darme cuenta de que con la perseverancia, la calma habitual no tan sólo nacía en mí, sino que decididamente aumentaba. Y cuanto mayor era esa perseverancia en la labor, o la inducción a una calma y habitual tranquilidad del estado mental, más vigoroso fué el despertar de la Voluntad, lo cual me pareció tan interesante como cualquier drama, novela o serie de aventuras que hasta entonces había leído o corrido."

Luego Mr. Leland procede a comunicar a sus lectores su "descubrimiento" o "método" del modo siguiente:

"Resolver antes de irse a acostar si se tiene algo que hacer que requiera Voluntad o Resolución, ya sea emprender un trabajo arduo o repulsivo o cumplir un deber penoso; como por ejemplo, visitar a una persona desagradable, ayunar, hacer un discurso, decir ¡no! a alguien, en una palabra, sostener una prueba o hacer todo género de esfuerzos que *quieran hacer*... tan tranquila o irreflexivamente como deban ser. No se debe desear hacerlo violentamente o forzosamente, o a despecho de obstáculos, sino simplemente y fríamente compelir a la mente a *hacerlo*... y tal como deba hacerse.

"Y es absolutamente cierto que persistiendo en este deseo desde el primer impulso tan fácilmente dado, conseguiremos los más maravillosos y satisfactorios resultados."

Mr. Leland da después las siguientes instrucciones para emprender la práctica de su método:

"Existe una cosa de la que el joven vehemente o atolondrado se guardará, y es el esperar de este método, ni de nada en esta vida, la rápida perfección o el máximo buen éxito. Puede uno determinarse a estar alegre, pero si es susceptible en demasía a los quebrantos de salud, y el día amanece triste, o se ha sabido la muerte de un amigo o la noticia de un gran desastre de alguna clase, se produce en seguida una depresión de ánimo. Por otra parte, téngase muy en cuenta que adquiriendo el hábito por la frecuente repetición y deseando la ecuanimidad y la alegría y al mismo tiempo rechazando las imágenes repulsivas cuando se presentan en la imaginación, resultará infaliblemente un estado mental mucho más feliz.

"Tan pronto como se empiece a comprobar que se ha adquirido ese "control", recuérdese que el tiempo es oro y redóblense los esfuerzos.

"Creo que en pocas palabras he explicado al lector lo racional de un sistema de disciplina mental

basado en la Voluntad, y el modo como con un procedimiento fácil puede ser aquélla despertada gradualmente.

"Todos quisieran poseer una Voluntad fuerte y vigorosa y existe una biblioteca repleta de libros y sermones que tratan de ello en diferentes formas, exhortando al débil a realizar y fortificar su voluntad y carácter, pero todos presentan la tarea como cosa ardua y aconsejan procedimientos enérgicos, aliados del enfado y la fuerza, como si se tratara de batallas y victorias, y ninguno en realidad explica cómo ha de lograr el apetecido triunfo. Yo en cambio, indico únicamente que los primeros pasos se han de dar por la Autosugestión.

"Si queremos que una determinada idea nos acuda al siguiente u otro día y si hacemos que la mente se ocupe de nuestro deseo precisamente antes de dormirnos, no nos acordaremos al despertar, pero acudirá el recuerdo ciertamente en el momento oportuno.

"Ha comprobado casi todo el mundo que cuando se desea despertar a una hora determinada, generalmente se consigue, si no las primeras veces, al cabo de pocos experimentos, y con motivo de esto quiero hacer observar que no se debe esperar un éxito completo desde el primer momento.

"Procediendo exactamente igual, como cuando queremos despertar a una hora señalada, y sin más que substituir la idea de tiempo por otra, podemos adquirir la facultad de crear en nosotros el estado mental deseado.

"Esto es la Autosugestión, o determinación diferida, lo mismo en el sueño que en la vigilia; y llega a ser de más seguros resultados a cada nuevo experimento o ensayo. El gran factor en esto es la perseverancia o repetición. Por la fe nos es posible remover montañas, con la perseverancia podemos trasladarlas, y las dos sumadas precisan para la misma cosa.

"Y adviértase que yo creo que ningún escritor ha observado antes que como la perseverancia depende de la renovación y la reflexión, resulta que por la práctica continuada y el pensamiento en la Autosugestión, el que empieza encuentra bien pronto que su voluntad consciente actúa más vigorosamente en las horas de vigilia y que puede dispensarse de proceder en el sueño.

"Porque, con efecto, cuando llega el instante de descubrir que nuestra voluntad empieza a obedecernos e inspira valor e indiferencia cuando antes éramos tímidos, nace una confianza y una fortaleza en seguida que no tiene fin. Esto es absolutamente exacto. Un hombre desea ciertas cosas antes de dormirse. Estos deseos no serán intensos como los antiguos magnetizadores enseñan; más bien deben ser como un tranquilo y firme deseo o familiarización con aquello que se necesita, repetido frecuentemente con suavidad hasta que nos quedamos dormidos. De ese modo el experimentador que quie-

re o desea algo, se sentirá durante todo el siguiente día fuerte y vigoroso, esperanzado, enérgico, alegre, valiente, o tranquilo y pacífico, según se haya propuesto. Y el resultado se obtendrá en proporción precisamente del grado en que la orden o el deseo se haya grabado en la Mente Subconsciente o haya penetrado en ella.

"Pero como ya he dicho: No se espere que todo esto se alcance desde el primer ensayo. Hasta puede ocurrir que aquellos que triunfen rápidamente serán probablemente los que desistan al final mejor que aquellos cuya labor empiece con pequeños resultados. El primer paso bien dado será el de hacer una simple selección respecto a un objeto determinado, encaminando tranquila y suavemente la mente a él, como ser avisado a una hora fijada de antemano. Repítase el experimento, y si se triunfa pruébese luego con otro. El esfuerzo violento no es aconsejable, pero la simple repetición sin pensar en loq ue se desea, es tiempo perdido. Hay que pensar en lo que se necesita realmente; y sobre todo, si es posible, piénsese con seguridad y sintiendo que la idea ha de acudir a nuestra mente sin duda alguna.

"Para recapitular y hacerlo con la mayor claridad, supondremos que el lector desea hallarse al siguiente día en calma, dueño de sí mismo o en un estado mental apacible. Para eso por la noche, después de retirarse, lo primero que hay que hacer es reflexionar detenidamente lo que se necesita y los

medios de conseguirlo. Esto es la Previsión y debe ser tan completa como sea posible. Hecho esto, establecido el deseo o la declaración de lo que se necesita se transmitirá mientras se está en vela, y repitiéndolo y pensando en ello, se continuará hasta quedarse dormido. Esto es todo. No se deben querer dos cosas a la vez, o por lo menos hasta que la mente se haya familiarizado con el procedimiento. Cuando se sienta que el poder se ha fortalecido con el buen éxito, se estará en condiciones de ver realizados todos los deseos, sean éstos los que fueren.

"Habrá impresionado al lector como algo estupendo o al menos como una idea maravillosa, lo que el Hombre posee en sí mismo, y más cuando llega a conocerlo prácticamente y se da cuenta de los tremendos poderes o trascendentales facultades de los que en realidad no había imaginado nunca la existencia.

"Una razón por la que un pensamiento tan importante ha sido sojuzgado es la de que con arreglo a la tradición, siempre han existido seres superiores sobrenaturales, los cuales con su protección y tutela efectivamente lo han restringido o colocado en situación subalterna.

"Parecerá una cosa extraordinaria el que se diga lo que no se ha escrito a través de todas las edades en ningún libro de filosofía, esto es, que el Hombre resuelto, noble y libre, puede por su voluntad crearse un estado mental que desafíe a los demonios y fantasmas, o que entre las infinitas posibilida-

des de la naturaleza humana existe la facultad de conseguir la Indiferencia habitual en los animales cuando no están alarmados.

"Nuestro método hace poderoso y grande, complaciente o prácticamente útil a todo aquel que lo practica, facultad que tiene la gran ventaja, para todas las relaciones o actos de la vida; aparte de que proporcionará algo que hacer, algo con que ocupar la mente aun a solas y con respecto a sí mismo y cuando tengamos otras ocupaciones."

El que estudie la materia reconocerá en el "Método Leland" los mismos principios de la Autosugestión o Dominio de Sí Mismo, a que nos hemos referido en los otros capítulos, juntamente con el principio de los Auxiliares Mentales de que ya hemos hablado. Pero también comprenderá la fuerza e importancia que Mr. Leland concede a la idea de dar la Orden o Autosugestión precisamente antes de dormirse. Esta idea, con efecto, constituye la clave del Método Leland y las ideas de Mr. Leland han llamado tanto la atención por eso, a pesar de que la idea de la Sugestión antes del sueño ha sido expuesta por otros escritores antes de publicarse la obra de Mr. Leland. Pero nadie como éste ha demostrado esta fase del asunto de un modo tan claro y por eso precisamente toda explicación de la materia en general contiene una noble alusión a su obra, teorías e ideas y goza de completo crédito por lo mismo.

Existe una buena razón psicológica que subraya el hecho de que la Orden Mental dada a nuestra propia mente antes del sueño prueba su eficacia. Esta razón descansa en el hecho de que el sueño es un estado inducido no tan sólo con el propósito de dar al cuerpo físico facilidades y en el proceso de reparación y recuperación para que pueda trabajar con mejor resultado, pues tan importante como éste hay otro propósito detrás del fenómeno del sueño. Durante éste, existe un trabajo mental que se opera tan bien como uno físico. Los sutiles trabajadores de la mente (téngase presente la imagen de que nos hemos valido), los duendes de la mente, hacen una gran parte de su trabajo durante nuestro sueño. El período del sueño es el momento de los "grandes hechos" en alguno de los planos de la Consciencia Interna. Entonces es cuando se ejecuta la labor de la asimilación mental, el análisis de comparación, combinando, ajustando, almacenando, ordenando, etc., todo el material acumulado por la consciencia externa, por medio de los sentidos y las facultades de raciocinio durante las horas de vigilia precisamente.

Los trabajadores de la mente acumulan el material rudamente almacenado al final del día, y almacenan sistemáticamente cada impresión en el lugar que le corresponde con las de su clase, con arreglo a la ley de asociación, de modo que, cuando se suscita un asunto determinado se encontrarán arreglados en orden todos los conocimientos que a

él se refieran; el procedimiento es como el que se sigue en el arreglo de libros en las librerías modernas, gracias al cual todo aquel que esté familiarizado con el sistema, puede hallar rápidamente cuantos volúmenes necesite referentes a la materia que le interese, si es que se encuentran en el establecimiento.

Pero no es esto todo. Durante el día la mente consciente ha hecho numerosas demandas respecto a un asunto: contestaciones, trabajos, soluciones, etc., más o menos inconscientemente, y los pequeños trabajadores de la mente aprovechan esta primera oportunidad para hacer su labor, cuando la consciencia externa está dormida y no ha de entorpecerlos ni distraerlos con demandas para la ejecución de numerosas tareas del día que exigen inmediata ejecución.

Reunen y acumulan el material diseminado, y como los duendes trabajan el material con arreglo a un sistema perfecto, al día siguiente se encuentra uno sorprendido al encontrarse con que su mente ha elaborado una gran cantidad de materias para él mientras se hallaba durmiendo.

Estos duendecillos "trabajan mientras nosotros dormimos", como lo demuestran los resultados obtenidos.

Y ahora se habrá comprendido el valor del "Método Leland".

Precisamente antes de dormir formúlese una petición definitiva a los duendecillos y luego aléjese de la consciencia externa el asunto a que esa demanda se refiere. Luego, mientras dormimos se realiza la tarea deseada; el eslabón perdido de la cadena del conocimiento es forjado y colocado en su sitio, el fatigoso problema es solucionado, el enigma resuelto.

Pero se debe recordar siempre que después de haberle dicho a la Consciencia Interna: "Ocúpate de esto mientras duermo, se ha de alejar en absoluto de la consciencia externa del asunto, del mismo modo como cuando una autoridad suprema olvida el asunto que ha puesto en manos de un ayudante de toda su confianza. Si así no se hace, la Consciencia interna no puede trabajar con eficacia. Recuérdese siempre esto en relación con esta fase del asunto. Es de suma importancia.

XV

EL ESFUERZO INVERTIDO

Las teorías de Couc.—Froeud y la teoría del regoyamiento.— La mitomanía. La sugestión se reduce siempre a una autosugestión.—La autosugestión no es un hecho trivial.—La ley del esfuerzo invertido.—La ley de la finalidad subconsciente. — Modo de hacer buenas ideaciones.

CAPITULO XV

El esfuerzo invertido

Hemos tratado del Método Leland en el capítulo precedente y por la afinidad que con él tiene, nos ocuparemos en éste de las teorías de Emile Coué que tanta resonancia han tenido en el mundo entero y que entre nosotros ha popularizado el doctor Mr. F. Harford.

Las doctrinas de Coué han tenido una aplicación práctica en la psicoterapia, pero no es este aspecto el que nos interesa en este momento, sino aquel que pone de relieve el alto valor de la Consciencia Interna, que aunque con nombre diferente, el de Imaginación es el que emplea, cuyos servicios son para el hombre inapreciables.

Véase además cómo los procedimientos por Coué empleados para utilizar el trabajo de los duendecillos son en un todo semejantes a los preconizados por Leland.

Hombre de ciencia de la autoridad de Charles Baudouin de la Universidad de Ginebra, converti-

do en portavoz del farmacéutico de Nancy, habla así de los descubrimientos de este último:

"Después del entusiasmo con que fué acogida en un principio la Sugestión como terapéutica, ha sufrido algún descrédito en estos últimos años.

"El carácter "maravilloso" de los fenómenos rápidamente explotados por el charlatanismo, ha sido una primera razón de desconfianza para los espíritus honrados y prudentes. Pero además se han dirigido al método algunas objeciones precisas y fuertes. Estas objeciones se resumen sobre todo en tres: la de los partidarios de la *persuasión*, la de los *psicoanalistas* y la de la escuela de la *mitomanía*.

"Dubois y Dejerine han querido oponer la *persuasión* a la sugestión, y esto acaso sólo podría ser una cuestión de nombres; pero es algo más. Lo que los autores reprochan a la sugestión es el que se dirija al subconsciente. De ahí que, según ellos, la sugestión favorezca la disociación mental, que sea un cultivo del automatismo y que desarrolle en el sujeto en el mismo sentido que se "desarrolla" un medium, cuya mano escribe lo que la mente no consiente, no ordena ni conoce. Si una educación bien entendida debe tender a hacer a la persona humana dueña de sí misma, es seguro que un cultivo del automatismo y de la disociación se convierte, si se generaliza, en una educación al revés. Por eso Dubois y Dejerine quieren abandonar la sugestión, que se dirige al subconsciente y substituirla por la persuasión que se dirige al consciente, a la inteligencia, a la voluntad del sujeto.

"Por su parte, Freud, y con él las escuelas de psicoanalistas que se derivan de él, llegaba a otra objeción con su importante descubrimiento del *regolgo* o *retroceso* que acaso sea el origen de las enfermedades nerviosas y psíquicas (Esta objeción es en algo opuesta a la de Dubois y Dejerine, y esto puede hacernos prever que en cierto modo corran el riesgo de destruirse una a otra). Para Freud, los sentimientos, pensamientos, tendencias que por una u otra razón tenemos deseos o necesidad de olvidar, son olvidados en realidad, son regolgados en el subconsciente, pero allí continúan viviendo y buscan una salida, de donde resulta una lucha que es la enfermedad misma, y que no puede ser curada verdaderamente si no se destruyen los regolfos; para eso es preciso sumergirse en el subconsciente (en lo cual nos hallamos en los antípodas de Dubois), es preciso analizarlo y exhumar el regolfo. La sugestión, según estos autores, no hace más que sumergir más todavía los regolfos: puede, dicen, transformar y cambiar del lugar los síntomas, pero no curar.

"Por último, una nueva escuela de París (Delmas, etc.) ha dado una gran importancia a la *mitomanía*, en una multitud de manifestaciones patológicas. Un gran número de enfermos nerviosos son, según esta escuela, puros simuladores que sólo se curan poniendo de manifiesto sus simulaciones.

Esos mismos enfermos son los que proporcionan sujetos a los sugestionadores; de donde se saca la conclusión de que los hechos de sugestión, alrededor de los cuales tanto ruido se ha armado, no son más que un conjunto de simulaciones, una vasta "superchería" enfermiza.

"Esta posición extrema de la escuela parisién actual puede explicarse sin duda, en gran parte, por una reacción contra la primera escuela de París, la de Charcot, que en ocasiones ha sido engañada por los enfermos y que ha dado como leyes rigurosas lo que sólo eran hechos de "simulación" o de contagio sugestivo (la ley de los tres estados, por ejemplo). Los psiquiatras parisienses de la actualidad no quieren que se les engañe, y por instinto de defensa, van, indudablemente, demasiado lejos en la desconfianza.

"En tiempos de Charcot existía una escuela rival, la de Nancy, que con Lieblault y Bernheim, había sabido guardarse de las generalizaciones demasiado rápidas de Charcot. Hoy también existe una "nueva escuela de Nancy", que no ha sentido la tentación de una reacción tan excesiva como ha ocurrido con los sucesores de Charcot. Las ideas que esta nueva escuela profesa son la evolución natural de las ideas de Lieblault y de Bernheim. No por eso dejan de representar un acontecimiento científico de alguna importancia. Y sobre ella vamos ahora a insistir.

¿Cuáles son las conclusiones que se desprenden de los trabajos de la nueva escuela de Nancy?

I.—Una idea primera, fundamental, es que *la Sugestión se reduce siempre a una Autosugestión*. La sugestión no es un fenómeno de paso que tiene por punto de partida la voluntad del operador y por punto de llegada el cerebro del sujeto. Todo lo esencial ocurre en el sujeto mismo, y pueden haber sugestiones sin sugestionador.

Una primera prueba de que es así nos la proporciona el análisis de los fenómenos de la hipnosis, caso en que se podía creer, sin embargo, en una verdadera dependencia del sujeto con relación al hipnotizador. Se comprueba en primer lugar que, en las alucinaciones sugeridas, el sujeto ve lo que ha pensado que debía ver, no lo que el hipnotizador ha querido. Ha interpretado las palabras de éste como lo habría hecho una persona en estado de vigilia y si las ha interpretado falsamente, modifica la sugestión propuesta. En una palabra, los fenómenos corrientes de la hipnosis no ponen en juego "ninguna transmisión de pensamiento", ni ninguna otra transmisión más misteriosa, o en el caso de que esas transmisiones desempeñen un papel, sólo puede ser secundario.

Resulta, además, que si el sujeto se convierte en un muñeco del que el hipnotizador tira de todos los hilos, es porque se ha imaginado y autosugerido que así es como debe ser. Esta dependencia autosu-

gestiva no es más que una característica aparente de la hipnosis profunda. El hecho de que ciertos sujetos sean menos sugestibles en hipnosis que en estado de vigilia se explica también simplemente en una teoría de la autosugestión: esos sujetos no creen en el resultado o temen que fracase la experiencia (sea más o menos consciente este temor). El sujeto puede entonces "resistir" al hipnotizador, pero no por su voluntad, como se suponía antes, sino por su imaginación y por autosugestión.

Por último una prueba decisiva, *a posteriori*, en favor de la autosugestión, es que una disciplina metódica permite la educación de esta fuerza. El práctico es tan sólo un guía que enseña al sujeto a prescindir de él y a trabajar solo. Y los resultados terapéuticos obtenidos por la autosugestión metódicamente dirigida igualan y hasta parece que exceden a los resultados de la sugestión clásica. Por lo menos tienen mayor estabilidad.

II.—La sugestión y la hipnosis, tal como se han practicado por la medicina hasta el presente, nos aparecen como aplicaciones muy especiales de una fuerza mucho más general: la Autosugestión.

La Autosugestión es un hecho corriente y normal, pero no trivial. Es decir, que por normal que sea, no se identifica con otros hechos bien conocidos: emoción, asociación de ideas, hábito, y no es un nombre inútil y nuevo con el que se vuelven a rebautizar esos hechos. Es un hecho corriente y hasta

ahora poco conocido, lo cual puede parecer contradictorio, pero que se explica si admitimos que pone en juego elementos subconscientes. Y eso es precisamente lo que hay que admitir si no se quiere hacer de la autosugestión un hecho trivial.

Bernheim al definir la sugestión como "una idea que se transforma en acto" llegaba a una trivialidad que con razón ha sido criticada por Binet. Debemos decir que la *sugestión o autosugestión es una idea que se transforma subconscientemente en "acto", o por mejor decir, en "realidad".*

"Pienso una cosa, se opera un trabajo subconsciente (los duendecillos de la Consciencia Interna) y la cosa pensada se realiza; tal es el proceso de toda sugestión (o autosugestión, pues las dos palabras son para nosotros sinónimas o poco menos).

"La vida corriente nos ofrece numerosos ejemplos de sugestiones espontáneas: hay una parte de sugestión en la caída por vértigo, en la que la idea de la caída determina ésta; en la neurastenia en que el enfermo es víctima de una multitud de impotencias sugestivas (pues la idea de la impotencia determina la impotencia); en los malos hábitos, en que el sujeto piensa también que no podrá resistir, y en efecto, no puede en la medida en que lo piensa, pero sólo en esa medida. Un gran número de síntomas enfermizos, de enfermedades, se agravan considerablemente y a veces son creados por entero por la autosugestión, es decir, por la idea del mal en cuestión, bajo la forma de temor, de

aprensión, de certidumbre de que el mal debe aparecer en ciertas condiciones.

III.—La sugestión tiene sus leyes, de las cuales algunas aparecen formuladas desde ahora. Dos de las más notables son las que hemos llamado: ley del *esfuerzo invertido* y ley de la *finalidad subconsciente.*

La ley del *esfuerzo invertido (del esfuerzo convertido,* dice el texto, pero nos parece que explica mejor la idea el participio *invertido),* se explica así: *Cuando una idea se ha apoderado del espíritu hasta el punto de provocar una sugestión, todos los esfuerzos conscientes que hace el sujeto para resistir esta sugestión, sólo sirven para activarle.*

Esta ley descubierta por Coué (aunque él dé otra fórmula, algo rebatible) explica muchos casos de la vida consciente como también de la patología: el que aprende a montar en bicicleta se lanza con una precisión magistral sobre el pedrusco más pequeño, por poco que se esfuerce en evitarlo, sin dejar de temer chocar con él. Todos los esfuerzos de un borracho por no beber, tienen como resultado el conducirle a pesar suyo a la taberna más próxima. La lucha consciente y crispada contra los síntomas nerviosos no hace más que agravarlos. Son otras tantas aplicaciones de esta ley.

Para vencer en semejantes casos, hay que cesar de hacer esfuerzos, substituir la voluntad con la sugestión, el elemento representativo por el elemento activo ("Me curaré" y no "Yo quiero curarme"). Y esto es de suma importancia en toda nuestra disciplina moral.

La ley de la *finalidad subconsciente* nos enseña que en toda sugestión, *estando ya pensado el fin, el subconsciente* (la *Consciencia Interna) se encarga de encontrar los medios de realizarlo,* y en la elección de los medios revela un gran ingenio.

La "racionalización" con que un sujeto justifica, con excelentes razones, el acto que realiza en sugestión posthipnótica (sin saber que ese acto le ha sido sugerido) es tan sólo un caso particular de esta ley. En virtud de la misma ley, si se sugiere una curación, el subconsciente lleva a efecto el trabajo fisiológico necesario, sin que ese trabajo haya sido sugerido directamente.

El conocimiento de estas dos leyes es importante porque proporciona una respuesta decisiva a dos de las objeciones que habían sido formuladas contra el tratamiento sugestivo: La ley del esfuerzo invertido nos demuestra que en muchos casos, — siempre que se trata de luchar contra una autosugestión espontánea anterior — la lucha consciente es un error. El llamamiento a las fuerzas de la consciencia clara (la consciencia externa), a la razón y a la voluntad, es insuficiente y hasta produce efectos contrarios; es necesario acudir al subconsciente (Consciencia interna), que los partidarios de la Persuasión quieren eliminar.

Pero por otra parte la ley de finalidad nos ga-

rantiza que el subconsciente no ofrece los peligros que esos autores le atribuyen: si pretenden eliminarlo es porque lo identifican con el automatismo. Y la finalidad es precisamente lo opuesto al automatismo. El subconsciente no es un peón rutinario que ejecuta sin razón ni fundamento actos maquinales; es un obrero inteligente, un albañil que trabaja para realizar el plan que el arquitecto, el consciente, le ha propuesto.

La misma ley de finalidad responde a la objeción de los psicoanalistas. Si fuera necesario, para hacer desaparecer por sugestión varios síntomas, dirigirse imperativamente a cada uno de ellos, se podría, con efecto, crear regolfamiento, "esconder", "meter dentro", un síntoma para que salga en otro lado bajo otra forma. Pero en vez de esa sugestión negativa y especializada, ordenando a cada síntoma que deje de serlo, podemos formular con preferencia una sugestión positiva y general, que no entra en los detalles (porque de cualquier modo los detalles son secundarios) y que evoca, llama, la salud, más bien que rechaza la enfermedad.

En virtud de la ley de finalidad, una sugestión así es posible: señala el fin que se desea alcanzar y el subconsciente encuentra los medios. De esa forma se puede limitar uno a orientar el trabajo de curación espontánea que los psicoanalistas han reconocido también en el subconsciente. Los dos métodos, lejos de oponerse uno al otro, pueden colaborar eficazmente. Y lo que la razón nos permite prever de esta manera, la experiencia lo verifica.

IV.—Una de las conclusiones notables de la nueva Escuela de Nancy, así como de prácticos contemporáneos e independientes, como el doctor Bonjour de Lausanne, es que *la sugestión obra hasta en casos orgánicos* y no únicamente, como se enseña todavía de una manera corriente, en los casos nerviosos y funcionales. La curación de las verrugas es cosa bastante anodina en sí misma, pero importante en sus consecuencias, porque demuestra la posibilidad de esta acción en casos orgánicos. Una curación así es, por lo demás, explicable sin que haya necesidad de recurrir a otras leyes que las ya conocidas; se explica tan simplemente como la contención de una hemorragia por sugestión: los nervios vasomotores, bajo la influencia del cerebro, contraen los capilares y cortan la circulación; si esta acción bien conocida, se ejerce de un modo suficientemente duradero, se establece un bloqueo: las células parásitas se debilitan y se desecan y la verruga acaba por caer. Por lo demás, en casos mucho más graves la sugestión, o mejor, la autosugestión, dirigida por un práctico, ha dado muchas pruebas: en la cicatrización de las llagas, en el tratamiento de la tuberculosis, los resultados son de los más concluyentes.

Aun hay más, y se puede sostener que en *todos los casos* en que el enfermo es consciente, la suges-

tión es susceptible de obrar como auxiliar. Supongamos, en efecto, un caso orgánico que sea por naturaleza rebelde a este tratamiento. Si el pensamiento de ese mal está presente en el ánimo del sujeto —pensamiento más o menos obsesionante sobre todo si hay dolor—este pensamiento determinará una sugestión y agregará al mal primitivo un mal sugerido. De manera que, prácticamente, todo caso concreto se compone de un elemento primitivo y de un elemento autosugerido. En el caso, pues, de que el primero sea, por ejemplo, rebelde al tratamiento sugestivo, el segundo en cambio debe ceder a tal tratamiento. De modo que una mejoría ha de producirse siempre que la sugestión puede ser aplicada, cuando menos como auxiliar en todos los casos posibles.

Como se ve, la Escuela de Nancy actual pretende extender muy lejos el dominio de la sugestión. Esto es menos revolucionario, menos paradójico de lo que parece, si se piensa que el método preconizado es ante todo a base de autosugestión que el enfermo debe formularse él mismo mañana y noche.

La autosugestión es la acción de la moral, pero hecha rigurosa y metódica, procediendo con arreglo a leyes fijas y gracias a una educación regular. Además, esta acción no debe confundirse con la "Voluntad" como con frecuencia se hace cuando se habla de la "moral". No se trata de "querer curar", se

trata de aprender a "pensar curar", lo cual difiere en absoluto.

La idea central y verdaderamente notable de Coué es que la "*autosugestión debe ser practicada sin el menor esfuerzo voluntario.* Y la razón no puede ser más sencilla: en el estado de sugestión toda idea tiende a realizarse de cualquier manera en el organismo. Supongamos que entonces se haga esfuerzo: la consciencia del esfuerzo envuelve la consciencia de la dificultad necesariemente. Esta idea de obstáculo tenderá entonces a realizarse. En una palabra, no será una, sino dos las sugestiones que se hagan, pero dos sugestiones opuestas, la del objeto y la del obstáculo, que tenderán a neutralizarse. Es, pues, un error craso confundir la Autosugestión con la Voluntad."

Por su parte, el doctor W. F. Harford dice de este método:

"M. Coué habla de la gran controversia entre la "imaginación" y la "voluntad" y nos pareec volver a encontrar la antigua controversia entre el "determinismo" y el "libre albedrío", que será siempre insoluble a menos que no adoptemos la paradoja de que uno y otro son verdad en su sentido. En primer lugar, es preciso que busquemos la significación de los términos de que nos servimos y sobre todo la que el autor les da; para lograrlo, haremos bien, no de servirnos de un diccionario, sino de estudiar el sentido en que él los emplea.

"La "imaginación" en el ánimo de M. Coué no es

otra cosa que el "inconsciente" (la Consciencia interna, nuestra) del psicólogo en su más amplia acepción. Es la fuerza vital, que tenemos en nosotros, que no duerme jamás ni de noche ni de día, que es no tan sólo la fuente de nuestros pensamientos en el estado de vigilia, o de los sueños por la noche, sino el ordenador supremo de todas nuestras funciones psíquicas. La negación de ese principio esencial es la gran barrera que se opone a la comprensión de toda la psicología moderna, pues cualquiera que sea la terminología empleada por los autores, es siempre la misma idea la que se encuentra en la base de todo. Ahora llegamos a la definición de la "Voluntad" tal como M. Coué la da. Esta es quizás todavía más difícil de explicar y el doctor William Brown insinúa que su enseñanza tiende a "desacreditar la voluntad"... y "le asigna un papel secundario en las diferentes formas de enfermedades nerviosas de la vida ordinaria".

Cuando M. Coué considera a la voluntad como una causa del mal, claro está que quiere hablar tan sólo de un aspecto de la voluntad, como vulgarmente decimos. Quiere hablar de la "voluntad" obstinada, orgullosa y caprichosa que es el origen del egoísmo, de la cólera, del temor y del tormento, y que es el genio malo responsable de nuestros castigos y de los numerosos desórdenes que vician nuestra vida mental.

"Pero hay otro aspecto de la voluntad que se debe comprender en la expresión "dominio de sí

mismo", y bueno será recordar que este es el título que M. Coué ha elegido para la descripción oficial de su sistema.

"Este es el que nos permite formar juicios y tomar decisiones y, en realidad, ser los dueños de nuestro destino. Este dominio es el que obra por la imaginación y la dirige parcialmente o completamente por la Autosugestión.

"M. Coué lo prueba con numerosos ejemplos. Demuestra que si hemos olvidado un nombre y hacemos esfuerzos por recordarlo, sólo lograremos aumentar la dificultad, mientras que si creemos simplemente que vamos a recordarlo, así sucederá probablemente. Cuando tememos no poder dormirnos, sólo conseguimos estar más despiertos, pero si cesamos de hacer esfuerzos para lograrlo, y dejamos a nuestra imaginación corresponder a la buena autosugestión el sueño acudirá naturalmente. A este conflicto de que hablo se le ha llamado *la ley del esfuerzo invertido,* y M. Coué considera este punto como de "una importancia capital".

L definición de esta ley dada por el propio M. Coué es como sigue:

"Siempre que hay un conflicto entre la Imaginación y la Voluntad, vence constantemente la imaginación y, en ese caso, no sólo no hacemos lo que queremos, sino precisamente lo contrario de lo que queremos, y cuanto mayor es nuestra voluntad, más hacemos lo contrario de lo que queremos."

El *yo* consciente (consciencia externa) tiene una

facultad principal, que es la Voluntad; el subconsciente (consciencia interna) una facultad principal que es la imaginación. La voluntad, pasa al acto por una volición y la imaginación pasa al acto por una ideación. La *experiencia,* pues, demuestra que cuando hay conflicto entre el esfuerzo voluntario y la fuerza imaginativa, no tan sólo es siempre derrotada la voluntad, sino que, además, se convierte en impotencia y en contradicción, es decir, que cuando más se quiere menos se puede, y se hace precisamente lo contrario de aquello que se quiere (desde el punto subjetivo, desde luego), de donde el nombre de "esfuerzo invertido".

Consecuencia lógica: cuando voluntad e imaginación no son paralelas y, por el contrario, chocan y se esterilizan, el remedio es suprimir la voluntad de un modo provisional y sistemático. Así hacía Descartes con la moral para encontrar el criterio de la verdad. Podemos, pues, en esos casos dar libre curso a la imaginación, pero dentro de los límites previstos y calculados.

¿Pero cuál es el medio de hacer buenas *imaginaciones* (ideaciones)? Haciéndose buenas sugestiones. El subconsciente es un depóstio con dos aberturas: una para recibir, es la sugestibilidad que llega del mundo exterior al subconsciente por medio de los sentidos; la otra para devolver, es la imaginación o facultad de regenerar las ideas imágenes anteriormente adquiridas para tenerlas a la disposición del *yo* consciente que reside en el cerebro.

Entonces, ¿cuál es el medio de hacerse buenas sugestiones? Explicado queda en los capítulos anteriores, y especialmente en los que hemos dedicado a estudiar las teorías y método de Mr. Leland en un todo conformes con las de M. Coué y de acuerdo igualmente con nuestras propias enseñanzas en lo esencial, pues si diferencias existen más bien están en los nombres que en lo substancial del asunto, que no es otro que revelar al hombre las grandes fuerzas que en él existen y ofrecerle el modo de servirse de ellas.

XVI

LA INTUICIÓN Y EL MÁS ALLÁ

Los planos inferiores y superiores de la consciencia.—Lo que opinan los más grandes escritores sobre este punto.—Qué es la intuición.—El «Algo interior». Su elevada misión de ayuda y apoyo del hombre.

CAPITULO XVI

La Intuición y el más allá

De igual modo que existen planos mentales que el investigador considera naturalmente como "bajo" los ordinarios de la consciencia,—el plano instintivo, el plano de las funciones físicas, el plano de las costumbres, y hasta el plano en que reside el llamado "pensamiento automático", etc., — existen también otros planos que se los figura uno como "arriba" de los ordinarios.

Como ya hemos dicho, no existen únicamente los depósitos y subdepósitos debajo de los departamentos de la mente destinados a clasificar y expedir, sino también otros "almacenes superiores". En éstos están aquellas cosas que el mundo llama Genio, Inspiración, Intuición, Fuerza Espiritual, y otros nombres que denotan las elevadas facultades de la mente.

Kay dice:

"En la región ultraconsciente de la mente es donde todas estas elevadas operaciones se elaboran. Allí es donde trabaja el genio."

Carlyle dice:

"La inteligencia de Shakespeare es lo que yo llamo una inteligencia inconsciente; hay más valor en ello que si él se hallase enterado. Los investigadores de futuras generaciones encontrarán en Shakespeare nuevos significados, nuevas explicaciones de su propio ser humano."

Goethe dice:

"Puedo afirmar que el principio por el cual y gracias al cual trabajo es desconocido para mí."

Ferrier dice:

"Los sublimes trabajos de la inteligencia son completamente posibles y serán fácilmente concebidos para ser ejecutados sin la menor consciencia de ellos en lo que respecta al aparente e inmediato agente."

Holmes dice:

"El espíritu creador e informador que existe dentro de nosotros y fuera de nosotros, se le reconoce en todas partes en la vida real. Nos llega como una voz que se oyera; nos dice que debemos creer; forma nuestras sentencias y nos quedamos admirados de que este visitante escoja nuestro cerebro como residencia."

Schofield dice:

"La mente supraconsciente descansa en el otro extremo, todas estas regiones elevadas del alma y espíritu vital, de que teníamos tan sólo una consciencia vaga, pero que siempre han existido y nos unen a las verdades eternas por un lado, como seguramente el subconsciente nos une al cuerpo por el otro."

Y el mismo autor agrega:

"La mente alcanza, desde luego, todo el conjunto y mientras por una parte está inspirada por la Omnipotencia, por la otra eterniza el cuerpo, del cual origina toda su vida activa. Llamamos mente supraconsciente a una esfera del cuerpo vivo, mente subconsciente a la otra esfera del mismo cuerpo, y mente consciente a la región central entre ambas."

También dice Schofield:

"Se ha dicho que el espíritu de Dios habita en los creyentes, y no obstante, como hemos visto, Su Presencia no es conocida por la consciencia directa. Por eso incluiríamos en la supraconsciencia todas las ideas espirituales, juntas con la consciencia—la voz de Dios como Max Muller la llama,—que es seguramente una facultad semiconsciente. Por otra parte, el supraconsciente, como el subconsciente, es, como hemos dicho, mejor comprendido cuando la mente consciente no está en activo. Las visiones, las meditaciones, las oraciones y hasta los sueños han sido indudablemente ocasiones de revelaciones espirituales y se pueden aducir muchos ejemplos como ilustraciones de los trabajadores de espíritu, aparte de la acción de la razón o mente. La verdad aparentemente es que la mente como un todo es un estado inconsciente, porque sus recuerdos medios, excluyendo sus manifestaciones espirituales elevadas y físicas inferiores, están enteramente ilu-

minadas en varios grados por la consciencia; y la parte del cuadrante iluminada es lo que designa la palabra "mente", que pertenece a la totalidad, pero hemos limitado a un sector."

Y como Emerson ha dicho:

"Confíese al instinto al fin, aunque no pueda explicárselo. Así madurará en la verdad, y se sabrá lo qué se cree."

En la región de los planos elevados de la Consciencia Interna se halla el maravilloso aspecto o fase de la mente que llamamos "Intuición", definido así por Webster:

"La comprensión o conocimiento directo; el inmediato conocimiento, como por percepción o consciencia que no ha pasado por un proceso de razonamiento."

La intuición, es algo muy difícil de describir, y nadie comprende de un modo exacto qué es lo que significa tal palabra. Es una forma elevada de lo que conocemos como instinto, sin otra diferencia que el Instinto pertenece a los fenómenos de los planos "inferiores" conscientes y tiene que ver principalmente con lo que concierne al cuerpo físico y bienestar, mientras que la Intuición pertenece a los planos "superiores" conscientes y tiene que ver con la parte más elevada de la naturaleza del individuo.

El Instinto envía sus mensajes a la parte superior de la Inteligencia, mientras la Intuición los envía a la parte inferior de la Inteligencia. Muchas de las formas elevadas de las cosas agradables vienen de la región de la Intuición. El Arte, la Música, la Poesía; el Amor de lo Bello y de lo Bueno: las elevadas formas de amor; las percepciones intuitivas de la verdad; todo esto viene desde arriba, de la región de la Intuición.

El genio viene también de esta encantada región. Todos los grandes escritores, poetas, pintores, músicos, autores y artistas de todos géneros y modos de expresión han recibido su Inspiración de esas elevadas regiones de la mente. Todos los grandes artistas, que se manifiestan valiéndose de los medios diversos de expresión de que hemos hablado, han comprendido que su mejor obra fué más bien el resultado de la labor de algún elevado poder que el de su propia labor cotidiana.

El testimonio en este punto es abrumador. Y, por extraño que parezca, la obra que más impresiona al público, es precisamente aquella que deja en la mente del autor la impresión de que "viene de arriba", de que es el resultado de la "inspiración".

Los griegos conocían el maravilloso fenómeno que emana de esta parte de la mente, y le llamaban la obra del "demonio" o del "espíritu", que servicial con el artista se alía con él y le "inspira" su obra.

Plutarco escribe que Timarco vió en una visión los espíritus que estuvieron particularmente agregados a los cuerpos humanos, y especialmente sobre ellos, brillando luminosamente sobre sus cabezas. Un oráculo le informó respecto a esta visión que la parte del espíritu que estaba sumergida en el cuerpo

se llamaba el "alma" mientras que la otra parte no sumergida o externa era llamada el "demonio" o "espíritu". También le manifestó el oráculo que cada hombre tiene su demonio, al cual obedece; aquellos que implícitamente siguen al guía son las almas proféticas, los favoritos de los dioses.

Esta idea del "demonio" la tuvo Sócrates y hasta Goethe estuvo evidentemente impresionado por ella, pues habla del demonio como de un elevado poder de la voluntad y que inspira a ciertas naturalezas con milagrosa energía.

Desde luego tales ideas son únicamente los ensayos de los pensadores de aquellos tiempos para darse cuenta y explicarse los fenómenos que se producían.

No existe la necesidad de recurrir a la existencia de esos "demonios" o "espíritus", para explicarse los fenómenos de la Intuición y el Genio. El "demonio" es sencillamente la operación de la mente de cada uno de nosotros en sus planos más elevados. Lo tenemos todos dentro de nosotros; es el Algo Interior que parece casi como una entidad protectora que nos guía.

A este respecto citaremos lo siguiente de una obra muy conocida:

"Los más aventajados ocultistas saben que en las elevadas regiones de la mente están encerradas las percepciones intuitivas de la verdad y que aquel que puede alcanzar esas regiones lo conocerá todo intuitivamente, y como si se tratara de cosas vistas

claramente, sin razonamientos ni explicaciones. La raza no ha logrado todavía las alturas de la Intuición; sólo empieza a trepar hacia ellas. Pero se encamina en buena dirección. Será un bien para nosotros si nos dejamos conducir por el elevado guía que hay en nuestro interior y queremos ser "acompañados por el espíritu". Es esta muy diferente cosa a ser conducidos por una inteligencia exterior que puede o no puede ser calificada para guiarnos. Pero el Espíritu que hay dentro de cada uno de nosotros, tiene nuestros intereses y nuestros afectos, y está deseoso de nuestro mayor bien, y no tan sólo está dispuesto sino ansioso de tomarnos por la mano y conducirnos.

"El Elevado Ser está haciendo lo que mejor puede para nuestro desarrollo y bienestar, pero está embarazado por la estrecha funda dentro de la cual se halla. Y, ¡ay! mucha de nuestra gloria está en esas fundas y en considerarlas como la parte más elevada de nosotros.

No se debe temer el permitir que la luz del Espíritu atraviese esas estrechas envolturas y las disuelva.

La Intuición, sin embargo, no es el Espíritu, pero es uno de los canales de comunicación para nosotros. Existen otros y aun más elevados planos de la mente, pero la Intuición es la que más se halla en contacto con el Intelecto en la línea de desenvolvimiento, y debemos aceptar su influencia y coope-

rar a su gradual desarrollo y manifestación en nosotros."

Existen verdaderamente planos de la Consciencia Interna que conocemos como Intuición, pero el estudio de ellos nos llevaría más allá de lo que nos proponemos en este libro y entraríamos en el vasto campo de lo que se ha llamado la "Consciencia Espiritual" y que todavía no se ha desarrollado en la mayoría de la raza.

En este vasto plano está también incluído el plano de la consciencia que se ha llamado "Consciencia Cósmica" en el que ciertos individuos elevadamente desarrollados han logrado penetrar y realizado de ese modo en actual consciencia la Unidad de Vida y la Unidad en el Universo. Pero como hemos dicho, esto pertenece a una fase completamente diferente de la materia general que tratamos en este libro.

El propósito de este libro es principalmente el de indicar a los hombres estudiosos los diversos campos de consciencia comunes a la totalidad de la raza y que puedan ser desarrollados por cada individuo, juntamente con ciertas sugestiones que conciernen a esta obra de desarrollo y empleo.

Por eso nos vemos obligados a mencionar nada más esos planos exaltados de consciencia en los que han penetrado únicamente ciertos individuos altamente desarrollados.

Con efecto, estos elevados planos apenas si pueden ser llamados "planos mentales" en todo, pues

pertenecen a la parte de la naturaleza del hombre que es designada más propiamente "espiritual".

Las posibilidades para todos y cada uno de los nombres que se han puesto de manifiesto en este trabajo, son suficientemente grandes para la mayoría de los individuos, y el desarrollo y empleo de esos diversos planos mentales, "los mantendrá ocupados" por bastante tiempo. Y cuando finalmente se hallen preparados para otros progresos, el camino se abrirá por sí mismo para ellos, y el libro o el maestro les proporcionarán prontamente la necesaria intuición.

Entretanto, la fase de la Consciencia Interna, conocida como "Consciencia Espiritual"—el "conocimiento" espiritual por medio del cual es uno apto para ver a través y detrás de las cosas del plano material—pertenece a otra rama de la ciencia oculta y puede apenas ser tocado en este libro, hasta que el lector no se halle en condiciones de que le llamemos la atención sobre los planos elevados de su propio ser, que irán desarrollándose en la realización consciente así que vaya avanzando en el desarrollo y logro espiritual.

Todos nosotros hemos reconocido que "Algo Interior" viene en nuestra ayuda en momentos de duda, de fatiga o de disgusto. Muchos han considerado este "Algo" como si fuera externo, pero en realidad es una parte elevada del alma que despierta una gran actividad ante las necesidades del individuo.

Este Algo Interior está siempre alerta y despierto en beneficio de nuestros intereses, y trata de enviarnos una palabra de advertencia o una mano que nos detenga, pero desgraciadamente, consideramos esas amorosas amonestaciones como una "simple imaginación", "un pensamiento absurdo", etc., y nos negamos a aceptar el mensaje que viene de los planos más elevados de nuestro propio ser.

No tan sólo en momentos de peligro nos envía mensajes el Algo Interior, pues trata de ayudarnos aun en los pequeños asuntos de la vida diaria.

¿A quién no le ha ocurrido sentir un vehemente deseo de algún informe y luego de no haberlo encontrado, como por casualidad al entrar en una biblioteca pública o en una librería, se ha dirigido en busca de un volumen donde si no el informe ha encontrado en él la indicación de dónde podría hallarlo? Muchos han hecho esa experiencia; quién sabe sea el lector uno de ellos.

Hay veces que sale uno en busca de algo, o de alguien, y en vez de encaminarse hacia donde cree que puede encontrarlo, sin saber por qué se dirige a otro lado, y en él es donde halla lo que deseaba.

Estos ejemplos podrían aumentarse hasta lo infinito; y no es más que al Algo Interior que nos conduce allí donde podemos lograr lo que queremos.

Los cuentos antiguos respecto a la Consciencia se han transformado en hechos verdaderamente científicos; cada uno de nosotros tiene lo que las gentes han llamado una "Consciencia" que trata de señalarnos el camino verdadero. Esta Consciencia o "Algo Interior" no es "eso" que nos han enseñado, sino que por el contrario es un Algo vigilante, que conoce mejor y ve más lejos que nuestra consciencia externa y se esfuerza por favorecernos. No se rechacen estas cosas como "juegos o reliquias de creencias degeneradas", sino reconózcaselas, puesto que su existencia es cierta.

Apréndase a reconocer el apretón de la "Mano No vista", estréchesela cuando venga y désele la bienvenida. No se la estreche como una cosa ajena, sólo porque no se han comprendido sus significados ni sus leyes. Creamos en sus buenos deseos y en su bondad. No se trata de una cosa ajena, es una parte de nuestro propio ser, que se manifestará de acuerdo con nuestra fe cuando más esperemos su presencia. Debemos esforzarnos en desarrollarla cada vez más en nuestra vida consciente, y esto se conseguirá acogiéndola con gusto y tratándola como una parte de nosotros mismos en vez de hacerlo como si nos fuera extraña.

Es Nosotros mismos el que está hablando, y por lo tanto no le debemos cerrar la puerta de nuestra mente.

Permitamos que la Luz que llevamos dentro esparza sus rayos en nuestra consciencia externa que así iluminará y allanará el camino que nuestros pies han de recorrer. Y caminemos valientemente por el sendero iluminado sin miedo y llenos de confianza.

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ
DE COLOMBIA
BIBLIOTECA - BOGOTÁ